令和8年11月分献立予定表(中学)綾瀬市立学校給食センター

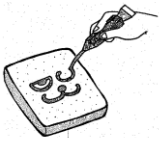


◎アレルギー表示は、『卵・乳・えび・かに・小麦』の5品目です。
特定原材料のうち、カシューナッツ・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)は使用していません。
◎学校給食センター及び食品加工工場でアレルギー物質を含む食品を使用した調理をおこなう場合があります。
◎学校給食センターの油は、米油を使用しています。揚げ油は、数回繰り返して使用しています。

日/曜	献立名	エネルギーになる食品	体を作るもとになる食品	体の調子を整える食品	調味料	アレルギー物質5品目 卵・乳・えび・かに・小麦	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2 月	コッペパン	コッペパン				乳・小麦	859
	牛乳		牛乳			乳	31.7
	綾瀬市産高座豚のポークシチュー	油 じゃがいも	**綾瀬市産高座豚肉** 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ	ハヤシルー デミグラスソース 赤ワイン 塩	乳・小麦	34.7
	温野菜			かぼちゃ にんじん きゅうり コーン	乳化ごまドレッシング(別出し)		3.7
	クレープ(ブルーベリー)	豆乳クレープ(ブルーベリー)					
4 水	ミルクパン	冷凍ミルクパン				卵・乳・小麦	700
	牛乳		牛乳			乳	27.1
	ジャージャー麺(別出し)	ごま油 砂糖 でんぷん	豚肉 大豆 赤みそ 赤だしみそ	生姜 にんにく 長ねぎ にんじん たけのこ 椎茸	豆板醤 しょうゆ みりん	小麦	29.6
		中華麺 ごま油				小麦	2.6
	餃子		餃子			小麦	
5 木	ごはん	ごはん					845
	牛乳		牛乳			乳	30.4
	生揚げと春雨の辛味煮	砂糖 ごま油 春雨	豚肉 生揚げ	にんにく 生姜 にんじん 長ねぎ 椎茸 小松菜	豆板醤 中華スープ しょうゆ オイスターソース	小麦	23.2
	のり酢和え	砂糖	ツナ のり	ちんげん菜 きゃべつ もやし	しょうゆ 酢	小麦	2.1
	みかん			みかん			
6 金	ごはん	ごはん					825
	牛乳		牛乳			乳	28.8
	さんまの生姜煮		さんまの生姜煮			小麦	26.3
	まめまめみそ豆	でんぷん 油 砂糖	大豆 凍り豆腐 赤みそ		酒 みりん しょうゆ	小麦	2.3
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	豚肉	にんじん たまねぎ 椎茸 もやし きゃべつ	しょうゆ 中華スープ こしょう 塩	小麦	
9 月	黒パン	黒パン				乳・小麦	721
	牛乳		牛乳			乳	28.3
	チキンナゲット		チキンナゲット			小麦	28.1
	豆乳スープ	じゃがいも マーガリン 小麦粉	ベーコン 大豆飲料 白いんげん豆	たまねぎ にんじん きゃべつ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	2.9
10 火	ごはん	ごはん					766
	牛乳		牛乳			乳	30.5
	さばのおろし煮		さばのおろし煮			小麦	23.2
	けんちん汁	油 里いも こんにゃく	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	小麦	1.7
11 水	コッペスライス	コッペスライス				乳・小麦	714
	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム				乳	25.8
	牛乳		牛乳			乳	27.7
	オムレツのトマトソース	油 砂糖	オムレツ	たまねぎ **綾瀬市産トマト**	ケチャップ	卵	2.9
	野菜のスープ煮	油 じゃがいも	ベーコン	セロリー たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ	スープストック 塩 こしょう ローリエ		
12 木	ごはん	ごはん					765
	牛乳		牛乳			乳	24.0
	そぼろ煮	じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん	豚肉 生揚げ	にんじん たまねぎ グリンピース 椎茸	しょうゆ	小麦	16.4
	おひたし	砂糖		小松菜 にんじん もやし	しょうゆ	小麦	1.8
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
13 金	ごはん	ごはん					815
	牛乳		牛乳			乳	28.8
	ドライカレー	油 小麦粉	豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん レーズン グリンピース	カレー粉 ウスターソース トマトピューレー 塩	小麦	23.1
	コンソメスープ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン	コンソメ 塩 こしょう パセリ	小麦	2.6

『本と(ホント)楽しい給食』 ～ 食パンにチョコペンでパンどろぼうの顔を描こう！ (パンどろぼう) ～

今回紹介する本は、「パンどろぼう」です。パンを愛してやまないパンどろぼうは、ある日、森の中でパン屋を見つけます。盗んだパンを食べたパンどろぼうは、その味にびっくりして…。ここから、物語は思いもよらぬ方へ進んでいきます。給食では、食パンとチョコペンが出ます。食パンにチョコペンでパンどろぼうの顔を描いてみてください。
まだ読んでことがない人は、ぜひ図書室や図書館に足を運んでみてくださいね。



日/曜	献立名	エネルギーになる食品	体を作るもとになる食品	体の調子を整える食品	調味料	アレルギー物質5品目 卵・乳・えび・かに・小麦	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
16 月	小型ロールパン	ロールパン				乳・小麦	768
	牛乳		牛乳			乳	29.9
	ひじきスパゲッティ	スパゲッティ 砂糖 ごま油	鶏肉 油揚げ ひじき	にんじん グリンピース パイン りんご 黄桃 ラフランスゼリー	しょうゆ 和風だし	小麦	24.3
	フルーツポンチ						2.1
17 火	ごはん	ごはん					711
	牛乳		牛乳			乳	24.2
	肉団子		肉団子				17.9
	かきたまみそ汁	でんぷん	**綾瀬市産鶏卵** 白みそ 赤みそ 豆腐	にんじん たまねぎ にら	さば節	卵	2.3
18 水	コッペパン	コッペパン				乳・小麦	721
	牛乳		牛乳			乳	32.4
	ポークビーンズ	油 じゃがいも	豚肉 大豆 粉チーズ	たまねぎ にんじん しめじ	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	乳	29.0
	あやっこりーサラダ			**綾瀬市産ブロッコリー** にんじん コーン かぼちゃ	マヨネーズ(別出し)	(卵)	2.4
19 木	ごはん	ごはん					828
	牛乳		牛乳			乳	22.1
	春巻	油	春巻			小麦	28.4
	温麺キムチスープ	油 ビーフン	豚肉 白みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし 白菜 白菜キムチ 長ねぎ にら	中華スープ 塩 こしょう		1.8
20 金	ごはん	ごはん					701
	かつおふりかけ		かつおふりかけ				24.4
	牛乳		牛乳			乳	16.4
	おでん	里いも 砂糖 こんにゃく	昆布 つみれ 揚ボール がんもどき うずらの卵	にんじん 大根	さば節 しょうゆ 塩	卵・小麦	2.9
	野菜の辛子じょうゆ和え	砂糖		小松菜 もやし にんじん	辛子 酢 塩 しょうゆ	小麦	
24 火	ごはん	ごはん					746
	牛乳		牛乳			乳	27.9
	マーボー豆腐	油 砂糖 でんぷん	豚肉 豆腐 赤みそ 赤だしみそ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ もやし **綾瀬市産きゅうり**	酒 中華スープ しょうゆ 豆板醤	小麦	19.2
	春雨サラダ	緑豆春雨		**綾瀬市産レタス**	中華ドレッシング(別出し)	(小麦)	2.5
	＊本と(ホント)楽しい給食＊『パンどろぼう』						
25 水	食パン	冷凍食パン				小麦	790
	チョコペン	チョコペン				乳	32.6
	牛乳		牛乳			乳	31.6
	白身魚のフライ	油	白身魚のフライ		中濃ソース	小麦	3.3
	コーンシチュー	油 じゃがいも	豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん コーン	コーンポタージュの素	乳・小麦	
26 木	ごはん	ごはん					765
	牛乳		牛乳			乳	28.7
	ハンバーグのきのこソース	砂糖 でんぷん	ハンバーグ	生姜 しめじ えのきたけ 大根	しょうゆ みりん 酒 和風だし	小麦	21.4
	五目スープ		豚肉 なると	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ	中華スープ 塩 こしょう		2.2
27 金	ごはん	ごはん					726
	牛乳		牛乳			乳	30.6
	豚肉の塩昆布炒め	ごま油	豚肉 塩昆布	長ねぎ	しょうゆ	小麦	17.5
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく 砂糖	かつお節		しょうゆ 唐辛子	小麦	2.6
	石狩汁	じゃがいも	鮭 白みそ 赤みそ 豆腐	にんじん 大根 白菜 コーン 生姜	さば節		
30 月	小型ロールパン	ロールパン				乳・小麦	788
	牛乳		牛乳			乳	28.4
	しょうゆラーメン	油	豚肉 焼豚 なると	生姜 にんにく にんじん もやし コーン 長ねぎ ちんげん菜	チキンガラスープ 中華スープ 酒 こしょう しょうゆ 塩	小麦	31.8
	(別出し)	中華麺 油				小麦	3.5
	棒餃子		棒餃子			小麦	

春日台中学校の
保健委員が考えた献立

★材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★綾瀬市では、献立に綾瀬の産物を取り入れていますが、天候等の関係で全量を確保できないことがあります。
使用した時には、キャラクターマークがついています。
★ランチタイム・献立予定表・献立写真は、市ホームページでもご覧いただけます。

