

令和7年12月分献立予定表(B) 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、そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ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	体を作るものになる食品	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)
1月	コッペパン	パン				乳・小麦	613
	チョコマーシャル	チョコマーシャル				乳	27.7
	牛乳		牛乳			乳	27.5
	ポークチャップ	油	豚肉	しめじ たまねぎ にんにく	赤ワイン こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース しょうゆ	小麦	2.7
	スコッチブロス	油 押麦	鶏肉 ウインナー ひよこ豆	たまねぎ にんじん きゃべつ	コンソメ こしょう 塩	小麦	
2火	ごはん	ごはん					594
	牛乳		牛乳			乳	24.1
	生揚げと豚肉のみそ炒め	油 砂糖	豚肉 生揚げ 白みそ	生姜 ピーマン にんじん たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん	小麦	18.0
	かきたま汁	でんぶん	なると 綾瀬市産鶏卵	にんじん えのきたけ 小松菜 長ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	卵・小麦	1.5
3水	冷凍ミルクパン	ミルクパン				卵・乳・小麦	586
	牛乳		牛乳			乳	27.1
	煮込みうどん	うどん	豚肉 油揚げ 白みそ	にんじん 大根 しめじ 椎茸 かぼちゃ 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ 塩	小麦	25.9
	肉団子		肉団子				3.1
4木	ごはん	ごはん					603
	牛乳		牛乳			乳	22.2
	ポジョ・アルベハド	油	鶏肉	にんにく セロリー コーン グリーンピース にんじん たまねぎ トマト	塩 こしょう 白ワイン チキンブイヨン ケチャップ 中濃ソース ウスターソース オレガノ クミン パプリカパウダー		15.7
	フライドポテト	フライドポテト 油			塩		1.1
* かながわ産品学校給食デー *							
5金	ごはん	ごはん					620
	牛乳		牛乳			乳	24.7
	とんすき	油 しらす 砂糖 油麩	綾瀬市産豚肉 焼豆腐	ごぼう にんじん 大根 白菜 長ねぎ	みりん しょうゆ 酒	小麦	15.8
	ツナとわかめのごま酢和え みかん	ごま 砂糖	ツナ わかめ	綾瀬市産ブロッコリー 生姜 みかん	しょうゆ 酢	小麦	1.9
8月	コッペパン	パン				乳・小麦	588
	牛乳		牛乳			乳	24.4
	チキンナゲット		チキンナゲット			小麦	28.3
	白菜のクリーム煮	油 マーガリン 小麦粉	煮込用肉団子 粉チーズ 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ 白菜	コンソメ こしょう 塩	乳・小麦	2.5
9火	こぎつねごはん (別出し)	油 砂糖 ごはん	鶏肉 油揚げ	生姜 にんじん	酒 しょうゆ みりん 塩	小麦	608
	牛乳		牛乳			乳	26.0
	焼きししゃも		ししゃも一夜干し				18.3
	豚汁	油 ごんにやく じゃがいも	豚肉 豆腐 白みそ	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ			2.2
* 城山中学校のリクエスト給食 *							
10水	小型ロールパン	パン				乳・小麦	685
	牛乳		牛乳			乳	23.8
	中華そば (別出し)	油 でんぶん 中華麺 油	豚肉	にんにく 生姜 にんじん コーン もやし 長ねぎ	みそラーメンスープの素 塩	小麦	27.8
	餃子		餃子			小麦	3.1
	カスタードプリン	カスタードプリン				卵・乳	
11木	ごはん	ごはん					601
	牛乳		牛乳			乳	22.1
	鶏肉と大根の オイスターソース煮	ごま油 砂糖 でんぶん	鶏肉 生揚げ	生姜 大根 にんじん たまねぎ 長ねぎ	オイスターソース 酒 中華スープ しょうゆ	小麦	15.7
	肉団子と春雨のスープ	春雨	なると 煮込用肉団子	たまねぎ にんじん えのきたけ きゃべつ	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	小麦	2.4

『日本のあじめり』～ いも煮(山形県)～

「いも煮」は山形県の郷土料理で、里いもの収穫期の秋から冬によく食べられています。「いも煮会」という東北地方で行われる季節行事では、河原などの野外にグループで集まり、里いもを使った鍋料理などを作って食べます。山形県では「いも煮会」は新年会や忘年会と並ぶ年間行事の一つであり、「いも煮」は県民の団らんに欠かせません。給食ではみそ味に仕上げました。

日/曜	献立名	エネルギーになる食品	体を作るものになる食品	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)
12 金	カレーライス (別出し)	油 じゃがいも ごはん	豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん	カレールー	乳・小麦	621
	牛乳		牛乳			乳	19.8
	きやべつとコーンの ソテー	油		にんじん きやべつ コーン	コンソメ こしょう しょうゆ 塩	小麦	17.8
							2.5
15 月	黒パン	パン 黒砂糖				乳・小麦	616
	牛乳		牛乳			乳	25.1
	オムレツの デミグラスソース	マーガリン 砂糖	オムレツ	たまねぎ しめじ	赤ワイン デミグラスソース ケチャップ	卵・小麦	22.2
	コーンシチュー	油 じゃがいも	豚肉 粉チーズ 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	2.5
16 火	ごはん	ごはん					589
	牛乳		牛乳			乳	26.5
	鶏肉のプルコギ	ごま油 砂糖 でんぶん	鶏肉	にんにく 生姜 にんじん もやし にら	しょうゆ みりん 酒 コチュジャン	小麦	16.9
	五目スープ		豚肉 なんと うずらの卵	にんじん たまねぎ 綾瀬市産きやべつ 	中華スープ 塩 こしょう	卵	1.9
17 水	小型チーズパン	パン	チーズ			乳・小麦	617
	牛乳		牛乳			乳	24.6
	ミートソース スパゲッティ	油 小麦粉 マーガリン スパゲッティ	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん グリーンピース	ケチャップ 中濃ソース	小麦	25.2
	あやっこりーサラダ	マヨネーズ(別出し)		綾瀬市産ブロッコリー にんじん かぼちゃ コーン		(卵)	1.9
* 日本のおじめぐり(山形県) *							
18 木	ごはん	ごはん					586
	牛乳		牛乳			乳	24.2
	いも煮	里いも ごんにやく 砂糖	豚肉 白みそ	にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ	ざば節 しょうゆ 酒	小麦	16.9
	おかか和え	砂糖	油揚げ かつお節	にんじん きやべつ 小松菜	しょうゆ	小麦	1.8
19 金	ごはん	ごはん					600
	牛乳		牛乳			乳	28.2
	さわらの柚子塩麹焼き		さわらの柚子塩麹焼き				16.1
	野菜のピリリ漬け	砂糖 ごま ごま油		大根 きゅうり	しょうゆ 塩 酢 唐辛子	小麦	2.1
22 月	豆乳みそ汁	油 じゃがいも	鶏肉 油揚げ 豆乳 白みそ	にんじん かぼちゃ しめじ 小松菜	和風だし		
	ロールパン	パン				乳・小麦	588
	牛乳		牛乳			乳	24.0
	もみのきハンバーグ	砂糖	ハンバーグ	綾瀬市産トマト 	ケチャップ トマトピューレ		25.6
23 火	冬野菜のポトフ		鶏肉 ウインナー	たまねぎ にんじん 大根 白菜 ブロッコリー	ローリエ コンソメ 塩 こしょう	小麦	2.5
	クリスマスデザート	クリスマスデザート (いちごケーキ)				卵・乳・小麦	
	ごはん	ごはん					650
	牛乳		牛乳			乳	25.0
23 火	白身魚のフライ	油	白身魚のフライ		中濃ソース	小麦	20.5
	クッパ	ごま油 でんぶん ごま	豚肉 綾瀬市産鶏卵 	生姜 にんにく にんじん えのきたけ 白菜キムチ もやし にら	チキンガラスープ しょうゆ 酒 塩	卵・小麦	2.1

★表記の栄養価は3・4年生のものです。これを基に、1・2年生は90%、5・6年生は110%を目安として提供しています。

★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。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。

