

# 令和8年9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<br>卵・乳・えび・かに・小麦 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|-----------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|
| 2<br>水                      | ロールパン              | ロールパン              |                     |                                                       |                                              | 乳・小麦                       | 787                                          |
|                             | 牛乳                 |                    | 牛乳                  |                                                       |                                              | 乳                          | 33.7                                         |
|                             | チキンのチーズ焼き          |                    | チキンのチーズ焼き           |                                                       |                                              | 乳・小麦                       | 32.9                                         |
|                             | レンズ豆のスープ           | 油 ジャがいも            | 豚肉 レンズ豆<br>白花豆ピューレー | にんにく にんじん たまねぎ                                        | チキンガラスープ<br>ケチャップ トマトピューレー<br>スープストック 塩 こしょう |                            | 3.3                                          |
|                             | 梨                  |                    |                     | 梨                                                     |                                              |                            |                                              |
| 3<br>木                      | ごはん                | ごはん                |                     |                                                       |                                              |                            | 761                                          |
|                             | 牛乳                 |                    | 牛乳                  |                                                       |                                              | 乳                          | 31.6                                         |
|                             | 肉豆腐                | 油 砂糖               | 豚肉 生揚げ              | にんじん たまねぎ 長ねぎ                                         | しょうゆ 酒                                       | 小麦                         | 21.5                                         |
|                             | 鶏ごぼう汁              | 油                  | 鶏肉 赤みそ 白みそ          | ごぼう にんじん しめじ<br>小松菜                                   | 和風だし                                         |                            | 2.4                                          |
|                             |                    |                    |                     |                                                       |                                              |                            |                                              |
| 4<br>金                      | ごはん                | ごはん                |                     |                                                       |                                              |                            | 730                                          |
|                             | 牛乳                 |                    | 牛乳                  |                                                       |                                              | 乳                          | 29.4                                         |
|                             | 豚キムチ               | ごま でんぶん 砂糖<br>ごま油  | 豚肉 赤みそ              | にんにく 生姜 たまねぎ<br>にんじん きゃべつ えのきたけ<br>綾瀬市産なす 白菜キムチ<br>にら | 酒 しょうゆ                                       | 小麦                         | 19.7                                         |
|                             | かきたま汁              | でんぶん               | なると 綾瀬市産鶏卵          | にんじん ちんげん菜<br>長ねぎ                                     | さば節 しょうゆ 塩                                   | 卵・小麦                       | 1.7                                          |
|                             |                    |                    |                     |                                                       |                                              |                            |                                              |
| 7<br>月                      | ソフトフランス            | ソフトフランス            |                     |                                                       |                                              | 乳・小麦                       | 727                                          |
|                             | 牛乳                 |                    | 牛乳                  |                                                       |                                              | 乳                          | 29.8                                         |
|                             | ハンバーグの<br>デミグラスソース | マーガリン 砂糖           | ハンバーグ               | たまねぎ しめじ                                              | 赤ワイン デミグラスソース<br>ケチャップ                       | 小麦                         | 27.0                                         |
|                             | コンソメスープ            | マカロニ ジャがいも         | ウインナー               | たまねぎ にんじん コーン                                         | コンソメ 塩 こしょう                                  | 小麦                         | 3.5                                          |
|                             | りんごゼリー             |                    |                     | りんごゼリー                                                |                                              |                            |                                              |
| 8<br>火                      | ごはん                | ごはん                |                     |                                                       |                                              |                            | 717                                          |
|                             | 牛乳                 |                    | 牛乳                  |                                                       |                                              | 乳                          | 27.1                                         |
|                             | たまご焼き              |                    | たまご焼き               |                                                       |                                              | 卵・小麦                       | 20.5                                         |
|                             | ひじきの炒り煮            | 油 砂糖               | ひじき 白ちくわ            | にんじん                                                  | 和風だし しょうゆ                                    | 小麦                         | 2.6                                          |
|                             | きゃべつのみそ汁           |                    | 油揚げ 白みそ 豆腐 赤みそ      | にんじん たまねぎ きゃべつ                                        | さば節                                          |                            |                                              |
| *リクエスト給食* おかず部門第一位『ジャージャー麺』 |                    |                    |                     |                                                       |                                              |                            |                                              |
| 9<br>水                      | 小型黒パン              | 黒パン                |                     |                                                       |                                              | 乳・小麦                       | 838                                          |
|                             | 牛乳                 |                    | 牛乳                  |                                                       |                                              | 乳                          | 31.3                                         |
|                             | ジャージャー麺            | ごま油 砂糖 でんぶん        | 豚肉 大豆 白みそ<br>赤だしみそ  | にんじん たけのこ 長ねぎ<br>椎茸 生姜 にんにく                           | しょうゆ みりん 豆板醤                                 | 小麦                         | 28.1                                         |
|                             | (別出し)              | 中華麺 ごま油            |                     |                                                       |                                              | 小麦                         | 3.3                                          |
|                             | 餃子                 |                    | 餃子                  |                                                       |                                              | 小麦                         |                                              |
| 10<br>木                     | ごはん                | ごはん                |                     |                                                       |                                              |                            | 762                                          |
|                             | 牛乳                 |                    | 牛乳                  |                                                       |                                              | 乳                          | 32.4                                         |
|                             | まぐろと大豆の<br>みそがらめ   | じゃがいも でんぶん 油<br>砂糖 | まぐろ 大豆 赤みそ          | にんにく 生姜                                               | しょうゆ 酒                                       | 小麦                         | 18.0                                         |
|                             | わかめスープ             |                    | 鶏肉 なると 豆腐 わかめ       | にんじん えのきたけ 長ねぎ                                        | 中華スープ こしょう                                   |                            | 2.0                                          |
|                             |                    |                    |                     |                                                       |                                              |                            |                                              |
| 11<br>金                     | カレーライス             | 油 ジャがいも            | 豚肉 脱脂粉乳             | たまねぎ コーン ピーマン<br>にんじん                                 | カレールー                                        | 乳・小麦                       | 783                                          |
|                             | (別出し)              | ごはん                |                     |                                                       |                                              |                            | 23.4                                         |
|                             | 牛乳                 |                    | 牛乳                  |                                                       |                                              | 乳                          | 21.0                                         |
|                             | コールスロー             | 油 砂糖               |                     | きゅうり きゃべつ にんじん                                        | こしょう 酢 塩                                     |                            | 2.6                                          |
|                             |                    |                    |                     |                                                       |                                              |                            |                                              |
| *本と(ホント)楽しい給食* 『キケン』        |                    |                    |                     |                                                       |                                              |                            |                                              |
| 14<br>月                     | 小型ロールパン            | ロールパン              |                     |                                                       |                                              | 乳・小麦                       | 805                                          |
|                             | 牛乳                 |                    | 牛乳                  |                                                       |                                              | 乳                          | 31.4                                         |
|                             | 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<br>もやし コーン 長ねぎ<br>ちんげん菜                  | チキンガラスープ<br>中華スープ 酒<br>こしょう しょうゆ 塩           | 小麦                         | 32.8                                         |
|                             | (別出し)              | 中華麺 油              |                     |                                                       |                                              | 小麦                         | 3.6                                          |
|                             | コーンフライ             | 油                  | コーンフライ              |                                                       |                                              | 乳・小麦                       |                                              |

『本と(ホント)楽しい給食』 ～しょうゆラーメン(キケン)～

成南電気工科大学の「機械制御研究部」、略して「キケン」は「キケン」な研究をする部活として恐れられていました。そんな理系男子の青春が描かれた本です。「ラーメン」はどんな場面にでてくるのでしょうか。  
まだ読んでない人は、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           | 体を作るものになる食品           | 体の調子を整える食品                                 | 調味料                                       | アレルギー<br>物質5品目<br>卵・乳・えび・<br>かに・小麦 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|------------------------------------|-------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|
| 15<br>火                            | ごはん               | ごはん                  |                       |                                            |                                           |                                    | 719                                          |
|                                    | 牛乳                |                      | 牛乳                    |                                            |                                           | 乳                                  | 28.0                                         |
|                                    | 豚肉の<br>オイスターソース炒め | ごま油 緑豆春雨             | 豚肉                    | 生姜 にんじん 長ねぎ<br>ちんげん菜                       | オイスターソース<br>スープストック 酒<br>しょうゆ             | 小麦                                 | 18.3                                         |
|                                    | 中華スープ             | でんぶん                 | 鶏肉 なんと 豆腐             | にんじん えのきたけ                                 | 中華スープ 塩                                   |                                    | 2.2                                          |
| 16<br>水                            | コッペスライス           | コッペスライス              |                       |                                            |                                           | 乳・小麦                               | 720                                          |
|                                    | キャラメルクリーム         | キャラメルクリーム            |                       |                                            |                                           | 乳                                  | 28.8                                         |
|                                    | 牛乳                |                      | 牛乳                    |                                            |                                           | 乳                                  | 26.1                                         |
|                                    | トマトシチュー           | マーガリン じゃがいも<br>小麦粉 油 | 豚肉                    | たまねぎ にんじん トマト<br>きゃべつ                      | トマトピューレー 塩<br>トマトジュース こしょう<br>スープストック パセリ | 小麦                                 | 2.8                                          |
|                                    | ベジタブルソテー          |                      | ベーコン                  | にんじん コーン 枝豆                                | 塩 こしょう                                    |                                    |                                              |
| ★リクエスト給食★ デザート部門第一位『ボンデードーナツ(いちご)』 |                   |                      |                       |                                            |                                           |                                    |                                              |
| 17<br>木                            | 焼肉丼               | 油 砂糖 ごま              | 豚肉                    | にんにく たまねぎ にんじん<br>しめじ りんごピューレー<br>もやし ビーマン | しょうゆ 豆板醤 酒                                | 小麦                                 | 953                                          |
|                                    | (別出し)             | ごはん                  |                       |                                            |                                           |                                    | 33.9                                         |
|                                    | 牛乳                |                      | 牛乳                    |                                            |                                           | 乳                                  | 36.7                                         |
|                                    | たまごスープ            | でんぶん                 | 豆腐 ベーコン<br>綾瀬市産鶏卵     | にんじん 小松菜                                   | さば節 しょうゆ 塩                                | 卵・小麦                               | 2.6                                          |
|                                    | ボンデードーナツ(いちご)     | ボンデードーナツ(いちご)        |                       |                                            |                                           | 卵・乳・小麦                             |                                              |
| 18<br>金                            | ごはん               | ごはん                  |                       |                                            |                                           |                                    | 745                                          |
|                                    | 牛乳                |                      | 牛乳                    |                                            |                                           | 乳                                  | 28.7                                         |
|                                    | 焼きししゃも            |                      | ししゃも一夜干し              |                                            |                                           |                                    | 19.5                                         |
|                                    | 五目豆               | 油 砂糖 こんにゃく           | 大豆 昆布                 | にんじん 椎茸                                    | 和風だし みりん しょうゆ                             | 小麦                                 | 2.2                                          |
|                                    | 豚汁                | 油 じゃがいも              | 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ         | にんじん ごぼう 長ねぎ 大根                            | 和風だし                                      |                                    |                                              |
| 24<br>木                            | ごはん               | ごはん                  |                       |                                            |                                           |                                    | 702                                          |
|                                    | 牛乳                |                      | 牛乳                    |                                            |                                           | 乳                                  | 27.0                                         |
|                                    | さばのみそ煮            |                      | さばのみそ煮                |                                            |                                           |                                    | 17.5                                         |
|                                    | のり塩ポテト            | じゃがいも                | 青のり                   |                                            | 塩                                         |                                    | 2.1                                          |
|                                    | すまし汁              |                      | なんと 豆腐                | にんじん 長ねぎ                                   | 和風だし しょうゆ 塩                               | 小麦                                 |                                              |
| 25<br>金                            | ごはん               | ごはん                  |                       |                                            |                                           |                                    | 798                                          |
|                                    | 牛乳                |                      | 牛乳                    |                                            |                                           | 乳                                  | 23.2                                         |
|                                    | 肉団子の酢豚            | でんぶん 砂糖 油            | 煮込用肉団子                | にんじん たまねぎ 椎茸<br>たけのこ ビーマン                  | しょうゆ ケチャップ<br>酢                           | 小麦                                 | 23.6                                         |
|                                    | きゃべつとコーンの<br>スープ  |                      | ベーコン                  | たまねぎ にんじん きゃべつ<br>コーン                      | スープストック 塩<br>こしょう パセリ                     |                                    | 3.1                                          |
|                                    | お月見ゼリー            |                      |                       | お月見ゼリー                                     |                                           |                                    |                                              |
| 28<br>月                            | ピザドッグ             | 油                    | 豚肉 ウインナー チーズ          | にんにく たまねぎ トマト<br>ビーマン                      | 赤ワイン ケチャップ<br>中濃ソース バジル 塩                 | 乳                                  | 753                                          |
|                                    | (別出し)             | コッペスライス              |                       |                                            |                                           | 乳・小麦                               | 29.5                                         |
|                                    | 牛乳                |                      | 牛乳                    |                                            |                                           | 乳                                  | 35.0                                         |
|                                    | ミルクチャウダー          | マーガリン 油 小麦粉<br>じゃがいも | ベーコン 脱脂粉乳<br>生クリーム 牛乳 | にんじん しめじ たまねぎ                              | 塩 スープストック こしょう                            | 乳・小麦                               | 3.7                                          |
| 29<br>火                            | ごはん               | ごはん                  |                       |                                            |                                           |                                    | 822                                          |
|                                    | 牛乳                |                      | 牛乳                    |                                            |                                           | 乳                                  | 31.3                                         |
|                                    | チキンチキンごぼう         | でんぶん 油 砂糖            | 鶏肉                    | ごぼう 枝豆                                     | 酒 しょうゆ みりん                                | 小麦                                 | 25.7                                         |
|                                    | 坦々スープ             | ごま油 ごま 緑豆春雨          | 豚肉 白みそ                | 長ねぎ にんじん しめじ<br>きゃべつ ちんげん菜<br>にんにく 生姜      | 豆板醤 スープストック 酒<br>しょうゆ 塩                   | 小麦                                 | 2.7                                          |
| 30<br>水                            | 小型米粉ロールパン         | 米粉ロールパン              |                       |                                            |                                           | 乳・小麦                               | 791                                          |
|                                    | 牛乳                |                      | 牛乳                    |                                            |                                           | 乳                                  | 29.1                                         |
|                                    | 和風スパゲッティ          | スパゲッティ               | ベーコン                  | にんにく たまねぎ にんじん<br>しめじ 椎茸                   | しょうゆ 塩 こしょう                               | 小麦                                 | 34.6                                         |
|                                    | 温野菜               | じゃがいも                |                       | きゅうり にんじん コーン                              | 乳化ごまドレッシング<br>(別出し)                       |                                    | 3.4                                          |

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。

