

令和8年10月分献立予定表(A) 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)
木	ごはん	ごはん					636
	牛乳		牛乳			乳	25.1
	八宝菜	油 砂糖 でんぶん	豚肉 なんと 白かまぼこ	たまねぎ にんじん 椎茸 もやし きゃべつ	中華スープ 酒 しょうゆ 塩	小麦	18.9
	ポークシューマイ		ポークシューマイ			小麦	2.4
金	ごはん	ごはん					585
	牛乳		牛乳			乳	25.0
	豚肉と野菜の炒め物	油 はちみつ でんぶん	豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン もやし	酒 しょうゆ みりん	小麦	17.2
	けんちん汁	油 里いも	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	しょうゆ 和風だし	小麦	1.4
月	たまご蒸しパン	冷凍たまご蒸しパン				卵・乳・小麦	623
	牛乳		牛乳			乳	22.1
	サンマーメン (別出し)	油 でんぶん 中華麺 油	豚肉 なんと	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん きゃべつ 椎茸 もやし	しょうゆ 酒 中華スープ オイスターソース 塩	小麦	29.3
	棒餃子		棒餃子			小麦	2.1
火	ねぎ塩豚丼 (別出し)	油 でんぶん ごはん	豚肉	たまねぎ 長ねぎ もやし にんにく	塩 こしょう 酒 レモン果汁		632
	牛乳		牛乳			乳	23.3
	みそ汁	じゃがいも	豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	たまねぎ にんじん 小松菜	さば節		16.0
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			2.2
水	揚げパン	コッペパン 油 砂糖				乳・小麦	642
	牛乳		牛乳			乳	33.0
	鶏肉のハニーマスタード焼き	はちみつ でんぶん	鶏肉		酒 白ワイン 粒マスタード しょうゆ	小麦	29.0
	スコッチブロス	油 押麦	豚肉 ベーコン 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	2.7
木	さつまいもときのこのカレーライス (別出し)	油 さつまいも ごはん	鶏肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ マツシユルーム	カレールー	乳・小麦	667
	牛乳		牛乳				21.4
	ゆで野菜			コーン にんじん きゃべつ	乳化石まドレッシング (別出し)	乳	18.5
							2.5
金	ごはん	ごはん					640
	牛乳		牛乳			乳	30.6
	凍り豆腐のみそ炒め	油 砂糖 ごま油	豚肉 白みそ 凍り豆腐	生姜 にんにく にんじん たけのこ 椎茸 小松菜	唐辛子 しょうゆ みりん	小麦	20.8
	ユイミーコーン	でんぶん	鶏肉 わかめ 綾瀬市産鶏卵 	にんじん コーン 長ねぎ	中華スープ 塩	卵	2.2
水	ソフトフランス	ソフトフランス				乳・小麦	605
	牛乳		牛乳			乳	24.9
	ブラウンシチュー	油 じゃがいも	豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん	赤ワイン デミグラスソース ハヤシルー	乳・小麦	25.4
	野菜ソテー		ベーコン	にんじん コーン きゃべつ	塩 こしょう		3.0
木	ごはん	ごはん					585
	牛乳		牛乳			乳	22.2
	さばの塩焼き		さばの塩焼き				19.1
	ごま和え	砂糖 ごま		きゃべつ にんじん もやし	しょうゆ 酢	小麦	2.1
金	五目汁		鶏肉 生揚げ	ごぼう にんじん 白菜 さやいんげん	さば節 酒 しょうゆ 塩	小麦	
	ごはん	ごはん					619
	牛乳		牛乳			乳	27.5
	マーボー生揚げ	油 砂糖 でんぶん ごま油	豚肉 赤みそ 赤だしみそ 生揚げ	にんにく 生姜 にんじん 椎茸 長ねぎ	酒 塩 しょうゆ 豆板醤 オイスターソース	小麦	17.0
金	わかめスープ		鶏肉 なんと わかめ	にんじん えのきたけ 長ねぎ	中華スープ こしょう		2.1
	りんご			りんご			

『本と(ホント)楽しい給食』 ～ かぼちゃのグラタン(ぐりとぐらとすみれちゃん) ～

今回紹介する本は「ぐりとぐらとすみれちゃん」です。野ねずみのぐりとぐらのところに、すみれちゃんがとびきり大きくて、とても固いかぼちゃを持ってきてくれました。ぐりとぐらは、大きなかぼちゃをどうやって切ったらいいかわかりません。そこで、すみれちゃんがお母さんから教わった秘伝のダイナミックな方法で、見事に割ってくれました。「お料理すること、食べること」が大好きなぐりとぐらに森の動物たちも加わり、かぼちゃのごちそうがたくさんできました。まだ読んだことがない人は、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)
19 月	コッペパン	コッペパン				乳・小麦	642
	牛乳		牛乳			乳	25.2
	ミルメーク	ミルメーク(コーヒー)					30.1
	鶏肉と野菜のフリット		鶏肉と野菜のフリット			小麦	2.5
	きやべつのクリーム煮	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 きやべつ	コンソメ こしょう 塩	乳・小麦	
20 火	ごはん	ごはん					587
	牛乳		牛乳			乳	23.7
	すき焼き	油 砂糖 しらたき 白玉麩	豚肉 焼豆腐	にんじん 白菜 長ねぎ	しょうゆ 酒 塩	小麦	16.9
	甘酢和え	ごま 砂糖	白ちくわ	もやし 綾瀬市産きゅうり 	酢 しょうゆ	小麦	1.8
	ミルクパン	冷凍ミルクパン				卵・乳・小麦	598
21 水	牛乳		牛乳			乳	19.6
	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	26.6
	キャラメルポテト	さつまいも 油 砂糖 マーガリン	生クリーム			乳	1.3
	ごはん	ごはん					619
22 木	牛乳		牛乳			乳	24.1
	照焼きハンバーグ	砂糖 でんぶん ごま	ハンバーグ		しょうゆ みりん 酒 酢	小麦	18.4
	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	さば節 しょうゆ 塩	卵・小麦	1.8
	ごはん	ごはん					594
23 金	牛乳		牛乳			乳	23.9
	焼きししゃも		ししゃも一夜干し				17.0
	えのきの佃煮	砂糖		えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 酢	小麦	2.1
	豚汁	油 こんにゃく じゃがいも	豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ			
* 本と(ホント)楽しい給食 * 『ぐりとぐらとすみれちゃん』							
26 月	黒パン	黒パン				乳・小麦	594
	牛乳		牛乳			乳	19.1
	かぼちゃのグラタン	かぼちゃグラタン					22.9
	ミネストローネ	油 じゃがいも マカロニ	ベーコン 金時豆	たまねぎ にんじん トマト	トマトピューレー コンソメ スープストック 塩 こしょう	小麦	2.9
27 火	おからそばろ丼 (別出し)	油 砂糖 ごはん	鶏肉 おから	生姜 にんじん たまねぎ 椎茸	みりん しょうゆ	小麦	627
	牛乳		牛乳			乳	26.5
	牛乳		牛乳			乳	14.6
	野菜とビーフンのスープ	油 ビーファン ごま油	豚肉	たまねぎ にんじん きやべつ	中華スープ 塩 こしょう 酒 オイスターソース しょうゆ	小麦	2.4
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
28 水	ロールパン	ロールパン				乳・小麦	588
	牛乳		牛乳			乳	22.6
	オムレツ	砂糖	オムレツ			卵	28.2
	ポトフ	じゃがいも	ベーコン ウインナー	綾瀬市産トマト  たまねぎ にんじん しめじ きやべつ	ケチャップ ローリエ コンソメ 塩 こしょう	小麦	3.1
29 木	ごはん	ごはん					599
	かつおふりかけ		かつおふりかけ				20.0
	牛乳		牛乳			乳	18.0
	鮭メンチカツ	油	鮭メンチカツ		中濃ソース	小麦	2.3
	きやべつのみそ汁	じゃがいも	油揚げ 白みそ 赤みそ	にんじん たまねぎ きやべつ	さば節		
30 金	ごはん	ごはん					606
	牛乳		牛乳			乳	22.5
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	豚肉	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ	小麦	17.8
	変わり醤油和え	砂糖 ごま	油揚げ	きやべつ ちんげん菜 生姜 にんにく	しょうゆ	小麦	1.4

★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。

