令和8年10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、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)
1 木	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　でんぷん	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
2 金	ごはん	ごはん					636
	牛乳		牛乳			乳	25.1
	八宝菜	油　砂糖　でんぷん	豚肉　なると　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
5 月	ミルクパン	冷凍ミルクパン				卵・乳・小麦	598
	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
6 火	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	でんぷん	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
7 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
8 木	ねぎ塩豚丼	油　でんぷん	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
	（別出し）	ごはん					23.3
	牛乳		牛乳			乳	16.0
	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		2.2
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			
9 金	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
	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	
14 水	揚げパン	コッペパン　油　砂糖				乳・小麦	691
	牛乳		牛乳			乳	25.1
	鶏肉と野菜のフリット		鶏肉と野菜のフリット			小麦	37.5
	きゃべつのクリーム煮	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 きゃべつ	コンソメ　こしょう　塩	乳・小麦	2.4
15 木	ごはん	ごはん					619
	牛乳		牛乳			乳	27.5
	マーボー生揚げ	油　砂糖　でんぷん　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
	わかめスープ		鶏肉　なると　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			
16 金	さつまいもときのこのカレーライス	油　さつまいも	鶏肉　脱脂粉乳	にんにく　生姜　たまねぎ にんじん　しめじ マッシュルーム	カレールー	乳・小麦	667
	（別出し）	ごはん					21.4
	牛乳		牛乳			乳	18.5
	ゆで野菜			コーン　にんじん　きゃべつ	乳化ごまドレッシング （別出し）		2.5

『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)
19	ロールパン	ロールパン				乳・小麦	588
	牛乳		牛乳			乳	22.6
月	オムレツ	砂糖	オムレツ	綾瀬市産トマト	ケチャップ	卵	28.2
	ポトフ	じゃがいも	ベーコン　ウインナー	たまねぎ　にんじん　しめじ きゃべつ	ローリエ　コンソメ　塩 こしょう	小麦	3.1
20	おからそぼろ丼	油　砂糖	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
	（別出し）	ごはん					26.5
	牛乳		牛乳			乳	14.6
火	野菜とビーフンのスープ	油　ビーフン　ごま油	豚肉	たまねぎ　にんじん きゃべつ	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			
21	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	油　でんぷん	豚肉　なると	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
水	（別出し）	中華麺　油				小麦	2.1
	棒餃子		棒餃子			小麦	
22	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
木	鮭メンチカツ	油	鮭メンチカツ		中濃ソース	小麦	2.3
	きゃべつのみそ汁	じゃがいも	油揚げ　白みそ　赤みそ	にんじん　たまねぎ　きゃべつ	さば節		
23	ごはん	ごはん					606
	牛乳		牛乳			乳	22.5
金	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	きゃべつ　ちんげん菜　生姜 にんにく	しょうゆ	小麦	1.4
	＊　本と(ホント)楽しい給食　＊『ぐりとぐらとすみれちゃん』						
26	黒パン	黒パン				乳・小麦	594
	牛乳		牛乳			乳	19.1
月	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	ごはん	ごはん					587
	牛乳		牛乳			乳	23.7
火	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
28	コッペパン	コッペパン				乳・小麦	593
	牛乳		牛乳			乳	33.1
	ミルメーク	ミルメーク(コーヒー)					21.6
木	鶏肉のハニーマスタード焼き	はちみつ　でんぷん	鶏肉		酒 白ワイン　粒マスタード しょうゆ	小麦	2.8
	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	
29	ごはん	ごはん					619
	牛乳		牛乳			乳	24.1
	照焼きハンバーグ	砂糖　でんぷん　ごま	ハンバーグ		しょうゆ　みりん　酒　酢	小麦	18.4
木	かきたま汁	でんぷん	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
30	ごはん	ごはん					594
	牛乳		牛乳			乳	23.9
	焼きししゃも		ししゃも一夜干し				17.0
金	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			

★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。