

令和8年9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)
2 水	小型米粉ロール	米粉ロール				乳・小麦	628
	牛乳		牛乳			乳	23.6
	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 しめじ 椎茸	しょうゆ 塩 こしょう	小麦	28.3
	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 (別出し)		2.7
3 木	ごはん	ごはん					617
	牛乳		牛乳			乳	27.4
	まぐろと大豆の みそがらめ	じゃがいも でんぶん 油 砂糖	まぐろ 大豆 赤みそ	にんにく 生姜	しょうゆ 酒	小麦	16.2
	わかめスープ		鶏肉 なんと 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		1.8
4 金	ごはん	ごはん					612
	牛乳		牛乳			乳	26.8
	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	18.9
	鶏ごぼう汁	油	鶏肉 赤みそ 白みそ	ごぼう にんじん しめじ 小松菜	和風だし		2.0
* 本と(ホント)楽しい給食 * 『ふしぎなでまえ』							
7 月	小型ロールパン	ロールパン				乳・小麦	656
	牛乳		牛乳			乳	26.7
	しょうゆラーメン (別出し)	油 中華麺 油	豚肉 焼豚 なんと	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	27.7
	コーンフライ	油	コーンフライ			小麦	3.1
8 火	ごはん	ごはん					581
	牛乳		牛乳			乳	23.9
	豚肉の 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 ちんげん菜	オイスターソース スープストック 酒 しょうゆ	小麦	16.5
	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		1.7
9 水	ピザドッグ (別出し)	油 コッペスライス	豚肉 ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ トマト ピーマン	赤ワイン ケチャップ 中濃ソース バジル 塩	乳	635
	牛乳		牛乳			乳・小麦	24.5
	ミルクチャウダー	マーガリン 油 小麦粉 じゃがいも	ベーコン 脱脂粉乳 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	29.7
	梨			梨		乳・小麦	3.0
10 木	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 コーン ピーマン にんじん	カレールー	乳・小麦	633
	牛乳		牛乳			乳	20.1
	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		18.8
							2.3
11 金	ごはん	ごはん					585
	牛乳		牛乳			乳	24.9
	豚キムチ	ごま でんぶん 砂糖 ごま油	豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん きゃべつ えのきたけ 綾瀬市産なす 白菜キムチ	酒 しょうゆ	小麦	17.4
	かきたま汁	でんぶん	なんと 綾瀬市産鶏卵	にんじん ちんげん菜 長ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	卵・小麦	1.5
14 月	ロールパン	ロールパン				乳・小麦	596
	牛乳		牛乳			乳	26.2
	チキンのチーズ焼き		チキンのチーズ焼き			乳・小麦	25.8
	レンズ豆のスープ	油 じゃがいも	豚肉 レンズ豆 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 ケチャップ トマトピューレー スープストック 塩 こしょう		2.4

『本と(ホント)楽しい給食』 ～しょうゆラーメン(ふしぎなでまえ)～

「いもすけ団地」に住むじゃがさんとさつまさんは大の急げ者。お腹がすいてカレーとラーメンを注文しますが、届いたのは空っぽの容器... 2人はどうしたのでしょうか。

まだ読んでいない人は、ぜひ図書室や図書館に足を運んでみて下さいね。

日/曜	献立名	エネルギーになる食品	体を作るもとなる食品	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)
15 火	ごはん	ごはん					580
	牛乳		牛乳			乳	24.1
	さばのみそ煮		さばのみそ煮				17.0
	のり塩ポテト	じゃがいも	青のり		塩		2.0
	すまし汁		なると 豆腐	にんじん 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	小麦	
16 水	ソフトフランス	ソフトフランス				乳・小麦	584
	牛乳		牛乳			乳	24.1
	ハンバーグの 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 ケチャップ	小麦	22.5
	コンソメスープ	マカロニ じゃがいも	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	2.9
	りんごゼリー			りんごゼリー			
17 木	ごはん	ごはん					586
	牛乳		牛乳			乳	23.8
	たまご焼き		たまご焼き			卵・小麦	19.0
	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	2.3
	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		
18 金	ごはん	ごはん					665
	牛乳		牛乳			乳	26.5
	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	22.5
	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 きゃべつ ちんげん菜 にんにく 生姜	豆板醤 スープストック 酒 しょうゆ 塩	小麦	2.3
24 木	ごはん	ごはん					650
	牛乳		牛乳			乳	19.9
	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 たけのこ ピーマン	しょうゆ ケチャップ 酢	小麦	21.0
	きゃべつとコーンの スープ		ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン	スープストック 塩 こしょう パセリ		2.7
	お月見ゼリー			お月見ゼリー			
25 金	ごはん	ごはん					609
	牛乳		牛乳			乳	25.1
	焼きししゃも		ししゃも一夜干し				17.9
	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	1.9
	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		
28 月	コッペスライス	コッペスライス				乳・小麦	593
	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム				乳	24.1
	牛乳		牛乳			乳	22.3
	トマトシチュー	マーガリン じゃがいも 小麦粉 油	豚肉	たまねぎ にんじん トマト きゃべつ	トマトピューレー 塩 トマトジュース こしょう スープストック パセリ	小麦	2.3
	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 『ボンデーナツ(いちご)』							
29 火	焼肉丼	油 砂糖 ごま	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ りんごピューレー もやし ピーマン	しょうゆ 豆板醤 酒	小麦	794
	(別出し) ごはん						28.9
	牛乳		牛乳			乳	32.8
	たまごスープ	でんぶん	豆腐 ベーコン 綾瀬市産鶏卵	にんじん 小松菜	さば節 しょうゆ 塩	卵・小麦	2.3
	ボンデーナツ(いちご)	ボンデーナツ(いちご)				卵・乳・小麦	
リクエスト給食 おかず部門第一位 『ジャージャー麺』							
30 水	小型黒パン	黒パン				乳・小麦	695
	牛乳		牛乳			乳	26.7
	ジャージャー麺	ごま油 砂糖 でんぶん	豚肉 大豆 白みそ 赤だしみそ	にんじん たけのこ 長ねぎ 椎茸 生姜 にんにく	しょうゆ みりん 豆板醤	小麦	24.9
	(別出し)	中華麺 ごま油				小麦	2.7
	餃子		餃子			小麦	

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。

