家庭数

１０月分 学校給食予定献立表

令和４年度

朝霞市立朝霞第五小学校

7大アレルゲン除去献立	日	曜	器具 はし スプーン その他	こんだて名 主食 つけるもの かけるもの	牛乳	おかず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
★	3	月		ごはん	○	わかめスープ	とり肉、わかめ、もやし、長ねぎ、にんじん、ごま油、とりガラ、しょうゆ、こしょう、塩	639	24.8
						プルコギ	ぶた肉、しょうゆ、酒、しょうが、りんご、たけのこ、にんじん、たまねぎ、こめ油、みそ、トウバンジャン、三温糖、塩		
						れんこんのからあげ	れんこん、でん粉、米粉、米油、こしょう、塩		
	4	火		はちみつレモントースト	○	ポトフ	ウインナー、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、米油、とりガラ、ローリエ、こしょう、塩	679	28.0
						ポークチャップ	ぶた肉、赤ワイン、塩、こしょう、たまねぎ、にんにく、米油、ウスターソース、トマトケチャップ、トマト、でん粉		
						ごぼうサラダ	ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖、酢、塩、こしょう、しょうゆ		
						はちみつレモントースト	食パン(小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC)、はちみつ、バター、レモン果汁		
	5	水		ごはん	○	きりたんぽじる	とり肉、米油、きりたんぽ(うるち米、塩)、だいこん、長ねぎ、にんじん、ごぼう、まいたけ、ほうれんそう、かつお節、しょうゆ、みりん、塩	688	25.7
						さばのみそに	さば、みそ、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、ねしょうが		
						わかめとたまごのいりに	わかめ、えのきたけ、にんじん、短冊卵、米油、三温糖、しょうゆ		
	6	木		うどん	○	じゃじゃめん	ぶた肉、にんじん、ながねぎ、もやし、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、にら、チンゲンサイ、ねしょうが、にんにく、ごま油、みそ、しょうゆ、塩、三温糖、とりガラ、とんこつ、トウバンジャン、ねりごま、 こしょう、でん粉	604	22.7
						ちくわのもみじあげ	焼きちくわ、小麦粉、青のり、にんじん、パプリカ、塩、こめ油		
						みかん	みかん		
						うどん	小麦粉、食塩		
★	7	金		ごはん	○	とりだんごじる	とり肉だんご、とうふ、じゃがいも、にんじん、だいこん、長ねぎ、はくさい、しょうゆ、ねしょうが、かつお節、みそ	592	26.6
						あじのしおこうじやき	まあじ、米こうじ、食塩、酒精、砂糖、みりん		
						こんぶのいためにに	こんぶ、さつま揚げ、にんじん、こんにゃく、米油、三温糖、しょうゆ、酒		
運動会 ★	8	土		たいめし	○	たいめし	米、真鯛、酒、塩、ねしょうが、しょうゆ、こんぶ	689	25.5
						つきみじる	ぶた肉、白玉だんご(米粉、馬鈴薯でん粉)、にんじん、だいこん、じゃがいも、こまつな、長ねぎ、かつお節、みそ、みりん、米油		
						とりにくのからあげ	とり肉、酒、こしょう、塩、ねしょうが、でん粉、米油		
						あまなつみかんゼリー	甘夏果汁、ぶどう糖、果糖ぶどう糖液糖、果糖、砂糖、ゲル化剤、加工デンプン、乳酸カルシウム、酸味料、香料、ビタミンC、クエン酸鉄ナトリウム		
★	11	火		ごはん	○	チキンカレー	とり肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ねしょうが、にんにく、米油、カレールウ、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ、塩	704	22.1
						かえりにぼしとだいずのあげに	かえり煮干し、大豆、ごま、でん粉、米油、しょうゆ、三温糖、みりん		
						りんご	りんご、砂糖		
★	12	水		ごはん	○	いもに	ぶた肉、とうふ、にんじん、しめじ、さといも、こんにゃく、ごぼう、みそ、酒、みりん、かつお節	631	24.2
						ほっけのいちやぼし	ほっけ、塩		
						だいこんとはくさいのこんぶづけ	だいこん、白菜、にんじん、塩こんぶ、塩、しょうゆ		
	13	木		ちゅうかめん	○	キムチラーメン	ぶた肉、酒、キムチ、にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、にら、にんにく、ねしょうが、とりガラ、とんこつ、米油、塩、しょうゆ	671	28.8
						にくだんごのもちごめむし	ぶた肉、ねしょうが、塩、三温糖、しょうゆ、酒、ごま油、たまねぎ、しいたけ、もち米、でん粉、酢		
						フルーツあんにん	りんご、みかん、パイナップル、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、杏仁豆腐(乳または乳製品を主要原料とする食品、水あめ、加糖れん乳、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、杏仁パウダー、ゲル化剤、貝カルシウム、乳化剤、ホエイソルト、pH調整剤、ピロリン酸第二鉄、香料)		
						ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
★	17	月		ビビンバ	○	ビビンバ	米、酒、しょうゆ、米油、ねしょうが、にんにく、トウバンジャン、ぶた肉、長ねぎ、コチュジャン、三温糖、ほうれんそう、もやし、にんじん、キムチ、酢	618	28.5
						トック	トック、ハム、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩		
						とりにくのねぎしおやき	とり肉、長ねぎ、酒、塩、三温糖、こしょう、レモン果汁、ごま油		
						みかん	みかん		
	18	火		こどもパン	○	せんぎりやさいのスープ	とり肉、酒、ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、パセリ、とりガラ、米油、しょうゆ、塩、こしょう	611	25.6
						フィッシュフライ	フィッシュポーション(すけとうだら、パン粉、コーンフラワー、でん粉、米粉、加工でん粉)、中濃ソース、米油		
						ジャーマンポテト	フランクフルト、じゃがいも、たまねぎ、とうもろこし、米油、こしょう、塩		
						こどもパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
	19	水		ごはん	○	こづゆ	ほたて、にんじん、さといも、しらたき、しいたけ、ごぼう、こまつな、白玉麩(小麦粉、小麦たんぱく)、かつお節、しょうゆ、みりん、塩	615	27.0
						ぶたにくのあかしそやき	ぶた肉、酒、塩、こしょう、赤しそ、砂糖、酵母エキス、酸味料		
						ひきないり	だいこん、にんじん、油揚げ、さつま揚げ、さやいんげん、米油、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、塩		

食品の体内でのおもなはたらきは赤・黄・緑のグループに分けられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。

おもに体をつくるはたらき（赤）	おもに熱や力のもとになるはたらき（黄）	おもに体の調子を整えるはたらき（緑）
たんぱく質・無機質など	炭水化物・しぼうなど	ビタミン・無機質など
・体をつくる　肉・魚・小魚・豆腐	・元気に運動ができる　ごはん・パン・麺	・かぜをひきにくい　緑黄色野菜
・筋肉をつくる　豆類・乳製品・卵	いも類・油	・おなかの調子がよい　淡色野菜・果物

朝霞市では、地元の農家の方々の協力で学校給食に地元の野菜を使っています。

今月の地場野菜は、**しいたけ**です。（太字で表示）

【多文化共生推進事業】児童生徒の多文化共生意識を養うため、外国の料理を提供します。

今月のテーマ　「秋の味覚を楽しもう」　ふるさとめぐり「東北地方」

５日(水)　きりたんぽ汁（秋田県）
６日(木)　じゃじゃ麺（岩手県）
８日(土)　鯛めし（愛媛産真鯛使用）、月見汁（行事食：十三夜）
１２日(水)　芋煮（山形県）
１９日(水)　こづゆ、引き菜炒り（福島県）
２１日(金)　せんべい汁（青森県）
２４日(月)　油麩入りはっと汁（宮城県）
２７日(木)　ぐりとぐらのカステラ（読書週間献立）
２８日(金)　ニラガ、チキンアドボ（多文化共生：フィリピン）

©むさしのフロントあさか

国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業

学校給食へ愛媛県産の真鯛が提供されることとなりました。これを受け、１０月８日（土）の献立に真鯛を使用します。

7大アレルゲン除去献立	日	曜	器具 はし スプーン その他	こんだて名 主食 つけるもの かけるもの	牛乳	おかず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	20	木		じごなうどん	○	いなかうどん	ぶた肉、油揚げ、ごぼう、だいこん、白菜、長ねぎ、にんじん、こんぶ、かつお節、米油、三温糖、しょうゆ、みりん、塩	622	22.0
						とうにゅうクリームコロッケ	豆乳コロッケ(パン粉、小麦粉、豆乳、たまねぎ、とうもろこし、ショートニング、加工でん粉、メチルセルロース、砂糖、でん粉、果糖ぶどう糖液糖、ゼラチン、なたね油、食塩、デキストリン、酵母エキス、香辛料)、米油、中濃ソース		
						やさいのごまいため	もやし、こまつな、にんじん、生ちくわ、こんにゃく、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、いりごま、塩		
						じごなうどん	小麦粉、塩		
	21	金		さんさいおこわ	○	さんさいおこわ	米、もち米、油揚げ、わらび、ぜんまい、細竹、えのき茸、乳酸カルシウム、ビタミンC、にんじん、米油、かつお節、しょうゆ、塩、三温糖、酒	602	21.2
						せんべいじる	せんべい(小麦粉、食塩、重曹)、とり肉、にんじん、ごぼう、はくさい、**しいたけ**、ながねぎ、米油、みりん、しょうゆ、塩、煮干し		
						いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ(マイワシ(魚卵を含む)、還元水飴、たん白加水分解物、砂糖、しょうが、食塩,発酵調味料、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、甜菜糖、生イースト、植物油脂、酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油)、米油		
						かぶときゅうりのそくせきづけ	かぶ、きゅうり、塩、しょうゆ		
	24	月		ごはん	○	あぶらふいりはっとじる	とり肉、だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、仙台麩(小麦粉、グルテン、大豆油)、さば節、みりん、しょうゆ、塩	684	24.8
						ぶたにくのおろしソース	ぶた肉、でん粉、米油、酒、塩、しょうゆ、でん粉、だいこん、三温糖、みりん		
						あつあげとやさいのおかかいため	厚揚げ、にんじん、キャベツ、もやし、かつお節、ごま油、しょうゆ、塩、でん粉		
	25	火		ツイストパン	○	もりのシチュー	ベーコン、しめじ、たもぎだけ、かぼちゃだんご、くり、たまねぎ、にんじん、パセリ、米油、バター、小麦粉、牛乳、生クリーム、チキンブイヨン、塩、こしょう	706	27.6
						スパイシーチキン	とり肉、赤ワイン、チリパウダー、にんにく、粒入りマスタード、塩、オリーブ油		
						りんご	りんご、砂糖		
						ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
★	26	水		ごはん	○	とうふとわかめのみそしる	とうふ、なめこ、たまねぎ、わかめ、みそ、かつお節、塩、しょうゆ	618	22.9
						さんまのかばやき	さんま、でん粉、米油、三温糖、しょうゆ、みりん		
						ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう、にんじん、もやし、ごま油、いりごま、みりん、三温糖、しょうゆ、塩		
	27	木		スパゲッティ	○	きのこのわふうスパゲッティ	ベーコン、オリーブ油、スパゲッティ、たまねぎ、**しいたけ**、しめじ、マッシュルーム、にんにく、しょうゆ、塩、こしょう、はねぎ	630	21.2
						だいこんサラダ	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、りんご、米油、しょうゆ、砂糖、塩、りんご酢		
						ぐりとぐらのカステラ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、卵、バター、はちみつ、牛乳		
★	28	金		ごはん	○	ニラガ(フィリピンふうポトフ)	ぶた肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、チンゲンサイ とりガラ、ナンプラー、しょうゆ、こしょう、塩	606	23.1
						チキンアドボ	とり肉、たまねぎ、酒、酢、しょうゆ、三温糖、塩、ねしょうが、にんにく、みりん		
						フルーツミックス	みかん、パイナップル、黄桃、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、ナタデココ、水溶性食物繊維、ぶどう濃縮果汁、酸味料、香料		
★	31	月		カレーピラフ	のむヨーグルト	カレーピラフ	米、ぶた肉、にんにく、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、チキンブイヨン、米油、カレー粉、ターメリック、塩、こしょう	643	25.2
						やさいスープ	ウインナー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、チキンブイヨン、塩、こしょう		
						とりにくのハーブやき	とり肉、こしょう、塩、バジル、オレガノ、白ワイン、米油		
						かぼちゃのサラダ	かぼちゃ、きゅうり、ハム、マヨネーズ(卵不使用)、りんご酢、こしょう、塩		
						のむヨーグルト	砂糖・異性化液糖、脱脂粉乳、イソマルトオリゴ糖、全粉乳、食物繊維、乳たんぱく質濃縮物、ミルクカルシウム、ホエイパウダー、クリーム、香料、ピロリン酸鉄		
２０回			○：牛乳が付きます。 天候不順の影響等、都合により献立及び食材料の変更をすることがありますのでご了承ください。 丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。 魚の種類によっては小骨が入っていることがあります。 小魚（ちりめんじゃこ・沖あみなど）や海藻類（わかめ・アオサなど）は、甲殻類を含む場合があります。				基準栄養価	650	21～32

献立の材料（食材料）に記載されている食品の内容は、下記をご覧下さい。

ベーコン	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料
ウインナー	豚肉、塩、砂糖、香辛料
フランクフルト	豚肉、塩、砂糖、香辛料
ハム	豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
焼きちくわ	すり身（たら）、でん粉、ぶどう糖、砂糖、サフラワー油、米発酵調味料、食塩、大豆油
生ちくわ	すり身（たら）、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス
さつま揚げ	すり身（たら、いとより）、馬鈴薯でん粉、なたね油、砂糖、みりん、食塩、ぶどう糖
とり肉だんご	とり肉、たまねぎ、でん粉、ぶた肉、還元水あめ、植物性たん白、チキンオイル、大豆油、調味料
かまぼこ	魚肉（すけそうたら）、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん
かぼちゃだんご	じゃがいも、かぼちゃ、でん粉、加工でん粉、砂糖、食塩、グルコマンナン
トック	米粉、食塩、酒精、ｐＨ調整剤、乳化剤
短冊卵	卵、砂糖、酢、でん粉、トレハロース、食塩、なたね油
ナンプラー	かたくちいわし、食塩
トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そら豆加工品、そら豆、乾燥唐辛子、食塩、酒精、ビタミンC
コチュジャン	米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキス
塩こんぶ	昆布、しょうゆ、砂糖、水あめ、たんぱく加水分解物、乳糖、酢、食塩、酵母エキス、寒天、かつおエキス、でん粉
キムチ	白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、しょうが、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス
マヨネーズ（卵不使用）	食用植物油脂、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たんぱく（大豆）、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料（有機酸等）、香辛料抽出物、水あめ
カレールウ	米粉、パーム油、デキストリン、カレー粉、砂糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、馬鈴薯でん粉、ココアパウダー、パンプキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢
粒入りマスタード	醸造酢、からし、植物油脂、食塩、ぶどう発酵調味料、ソテーオニオン、香辛料、ポークエキスパウダー、にんにく、調味料（アミノ酸等）、香辛料抽出物

≪給食費について≫

①納期　１０月分の納期限は１０月３１日（月）です。口座振替の方は、１０月２８日（金）までに入金してください。

②還付

※月の途中で転出した場合は給食費が還付（又は減額）になることがあります。

※食物アレルギーや宗教上の理由等から、１日の給食のすべてを喫食されない場合は、献立表の内容を確認後、速やかに学校に給食不要の連絡をお願いします。

また、同様の理由で、**年間を通じて給食を喫食されない場合にも、**学校に給食不要の連絡をお願いします。給食費が減額になります。

※病気や事故その他の理由で長期に給食を食べないことが見込まれる場合は、学校に給食を止める連絡をお願いします。連絡のあった翌日から給食が停止になります。

給食停止期間が**連続５日以上となった場合**、その日数により、給食費を還付（又は減額）いたします。

※給食費は食材の購入費として使用しています。食材の発注を停止することにより給食費を還付（又は減額）いたしますので、事前の連絡が必要となる事をご了承ください。

※アレルギー性疾患等により牛乳を飲むことができない場合には、あらかじめ学校に牛乳を止める連絡をしてください。連絡を受けた翌日から牛乳購入金額相当を年度末に還付いたします。

※学校での給食費の取扱いについては校長先生が出納員となりご協力をいただいております。