

11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大アレルギー除去献立	日	曜	器具 はし スプーン その他	こんだて名		こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価		
				主食 つけるもの かけるもの	牛乳		おかず	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
	1	火		きなこあげパン	○	ミネストローネ ベーコン、たまねぎ、にんじん、セロリ、米粉マカロニ(米粉)、にんにく、パセリ、オリーブオイル、チキンブイヨン、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩 ハニーマスタードチキン とり肉、白ワイン、しょうゆ、三温糖、塩、こしょう、オリーブオイル、粒入りマスタード、はちみつ キャベツとツナのサラダ ツナ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、米油、りんご酢、こしょう、塩 きなこあげパン ツイストパン(小麦粉、イースト、イーストフード、食塩、ショートニング、砂糖)、きなこ、砂糖、塩、米油	650	21.9	
★	2	水		ごはん	○	みぞれじる とうふ、 だいこん 、にんじん、なめこ、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉 ぶたにくのしょうがいため ぶた肉、こしょう、米油、でん粉、にんにく、ねしょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、酒、しょうゆ、三温糖、オイスターソース、塩 ごぼうのカレーあげ ごぼう、でん粉、米粉パウダー、米油、カレー粉、こしょう、塩	639	23.3	
★	4	金		てっこつごはん	○	いものじる とうふ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ごま油、煮干し、みそ、しょうゆ、塩 しろみぎかなのあまからあげ ホキ、でん粉、米油、ねしょうが、みりん、三温糖、しょうゆ あおなのおひたし こまつな、もやし、しょうゆ、かつお節、砂糖 てっこつごはん 米、油揚げ、ひじき、にんじん、こんぶ、しいたけ、米油、しょうゆ、塩、三温糖、酒	630	24.6	
	7	月		ごはん	○	わかめスープ ハム、とうふ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、わかめ、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩 チーズタッカルビ とり肉、しょうゆ、酒、三温糖、にんにく、ねしょうが、キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、トック、はくさいキムチ、チーズ、米油、コチュジャン、塩、こしょう、でん粉 りんご りんご、砂糖	602	23.3	
	8	火		くろパン	○	スコッチブロス とり肉、米油、たまねぎ、セロリ、にんじん、かぶ、とりがら、ローリエ、米粒麦、こしょう、しょうゆ、塩 とりにくのカレーやき とり肉、ねしょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩 ひよこまめとチーズのトマトに フランクフルト、ひよこ豆、チーズ、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、とうもろこし、トマト、ウスターソース、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、オリーブオイル、塩 くろパン 小麦粉、加工黒糖、ビート糖、無塩マーガリン、イースト、タピオカでん粉、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	640	29.8	
★	9	水		ごはん	○	ちゅうかふうコーンスープ とり肉、クリームコーン、とうもろこし、にんじん、たもぎたけ、ながねぎ、とりがら、酒、しょうゆ、こしょう、塩、でん粉、ごま油 あつあげとキャベツのみそいため ぶた肉、ねしょうが、キャベツ、にんじん、厚揚げ、にら、米油、テンメンジャン、みそ、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、でん粉、塩 だいがくいも さつまいも、米油、しょうゆ、三温糖、酢、みりん、いりごま	678	20.8	
	10	木		トマトケチャップ ちゅうかめん	○	とうふラーメン ぶた肉、とうふ、にんじん、わかめ、もやし、ながねぎ、ねしょうが、とんこつ、キャベツ、たまねぎ、ごま油、こしょう、しょうゆ、酒、三温糖、塩、でん粉 スクールドック 串つきフランクフルト(ぶた肉、食塩、砂糖、香辛料)、アメリカンドックミックス、米油 みかん みかん ちゅうかめん 小麦粉、塩、かんすい トマトケチャップ トマト、糖類、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料	605	20.9	
★	11	金		ごはん	○	ごじる とうふ、にんじん、ごぼう、こまつな、 だいこん 、長ねぎ、大豆、かつお節、みそ ますのしおこうじやき カラフトマス、液体塩麴、砂糖、みりん にくじゃが ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、さやいんげん、こんにやく、米油、かつお節、三温糖、しょうゆ、塩、みりん、酒	603	28.6	
	15	火		はちみつパン	○	さつまいものシチュー とり肉、たもぎたけ、さつまいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、米油、バター、小麦粉、牛乳、生クリーム、とりがら、塩、こしょう とりにくのトマトソースがけ とり肉、こしょう、塩、白ワイン、オリーブオイル、たまねぎ、にんにく、トマト、トマトケチャップ コールスローサラダ キャベツ、とうもろこし、にんじん、米油、りんご酢、こしょう、塩 はちみつパン 小麦粉、はちみつ、ショートニング、イースト、砂糖、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	700	26.1	
	16	水		こぎつねずし	○	はなふいりすましじる 京花麴、えのきたけ、わかめ、 ほうれんそう 、にんじん、ちらしかまぼこ、しょうゆ、塩、かつお節 ぶたにくのピリからあげ ぶた肉、塩、こしょう、酒、でん粉、こめ油、ねしょうが、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、みりん やさいのごまあえ キャベツ、もやし、にんじん、ごま油、すりごま、ねりごま、みりん、しょうゆ、三温糖 こぎつねずし 米、とり肉、油揚げ、にんじん、しいたけ、かんぴょう、さやいんげん、こんぶ、塩、米油、三温糖、酢、酒、しょうゆ、みりん	643	25.5	
	17	木		はすだやきスパ	○	はすだやきスパ スパゲッティ、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、米油、ウスターソース、中濃ソース、青のり、こしょう、塩 とりにくのスパイシーからあげ とり肉、酒、こしょう、塩、にんにく、チリパウダー、パプリカ、でん粉、米油 てづくりバナナケーキ 小麦粉、砂糖、卵、牛乳、バター、バナナ、ベーキングパウダー、粉糖	656	28.4	

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 ・体をつくる ・筋肉をつくる	炭水化物・しぼうなど ・元気に運動ができる	ビタミン・無機質など ・かぜをひきにくい ・おなかの調子がよい
肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵	ごはん・パン・麺 いも類・油	緑黄色野菜 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。また、お米は朝霞産コシヒカリの新米を使用します。

今月の地場野菜は、ほうれん草、だいこん、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 「埼玉県でできる食材を知ろう」

- 4日(金) 鶏物汁・鉄骨ごはん(埼玉県川口市)
- 8日(火) スコッチブロス(多文化共生:イギリス)
- 10日(木) 豆腐ラーメン(埼玉県さいたま市)
- 11日(金) 呉汁(埼玉県川島町)
- 16日(水) こぎつね寿司・花麴入りすまし汁(行事食:七五三献立)
- 17日(木) 蓮田焼きスパ(埼玉県蓮田市)
- 21日(月) まゆ玉汁(埼玉県秩父地方)

ふるさとめぐり「埼玉県」

- 22日(火) カリーブルスト・ザワークラウト風サラダ(サッカーワールドカップ応援献立:ドイツ)
- 24日(木) みそポテト(埼玉県秩父地方)
- 25日(金) コスタリカパパ(サッカーワールドカップ応援献立:コスタリカ)
- 28日(月) 高麗鍋風みそ汁(埼玉県日高市)・かてめし(埼玉県秩父地方)
- 30日(水) 北本トマトカレー(埼玉県北本市)



©むさしのフロント あさか

7大 アレルギー 除去献立	日	曜	器具 はし スプーン その他	こんだて名		こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価		
				主食 つけるもの かけるもの	牛 乳		お か ず	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
★	18	金		ごはん	○	トック	トック、とり肉、チンゲンサイ、にんじん、もやし、キャベツ、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	624	23.6
						しろみざかなのチリソースがけ	ホキ、でん粉、米油、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、ねしょうが、三温糖、しょうゆ、酒、こしょう、トマトケチャップ		
						チャブチェ	ぶた肉、しょうゆ、酒、米油、にんにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、はるさめ、にら、しょうゆ、みりん、砂糖、こしょう、塩		
	21	月		ごはん	○	まゆだまじる	まゆ玉だんご、とり肉、さといも、しいたけ、ごぼう、ながねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	655	24.2
						さばのスタミナやき	さば、しょうゆ、たん白加水分解物、砂糖、りんごピューレ、米発酵調味料、りんご酢、ごま油、にんにく、塩、香辛料、発酵調味料		
						にんじんとたまごのいためもの	ぶた肉、にんじん、短冊卵、しらたき、こまつな、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、塩		
	22	火	 	コッペパン スライス	○	ポテトのポタージュ	とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、たまごだけ、パセリ、とりがら、米油、バター、小麦粉、粉チーズ、牛乳、こしょう、塩	640	27.6
						カレーブルスト	フランクフルト、にんにく、トマトケチャップ、中濃ソース、砂糖、カレー粉、でん粉		
						ザワークラウトふうサラダ	キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、酢、米油、こしょう、塩、砂糖		
						コッペパンスライス	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		
	24	木		じごなうどん	○	にくうどん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、しいたけ、こんぶ、かつお節、みりん、三温糖、しょうゆ、塩	630	23.0
						みそポテト	じゃがいも、小麦粉、みそ、みりん、酒、砂糖		
						ナムル	こまつな、もやし、にんじん、ごま油、しょうゆ、酢、塩、砂糖		
						じごなうどん	小麦粉、食塩		
	25	金	 	コーンピラフ	○	コスタリカパパ	ぶた肉、大豆、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、とりがら、トマト、ウスターソース、トマトケチャップ、三温糖、赤ワイン、チリパウダー、クミンパウダー、こしょう、オリーブオイル、塩	667	28.4
						ケバブチキン	とり肉、塩、こしょう、にんにく、白ワイン、オリーブオイル		
						バリバリサラダ	ワンタンの皮、米油、きゅうり、キャベツ、海藻ミックス、ごま油、酢、しょうゆ、塩		
						コーンピラフ	米、ベーコン、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、パセリ、オリーブオイル、こしょう、塩		
★	28	月		かてめし	○	こまなべふうみそしる	ぶた肉、さといも、だいこん、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、はくさいキムチ、しいたけ、米油、ごま油、かつお節、みそ、酒、みりん、しょうゆ、塩	627	24.9
						しろみざかなのゆずたつたあげ	ホキゆず竜田(ホキ、馬鈴薯でん粉、しょうゆ加工品、発酵調味料、ゆず果汁、しょうが)、米油		
						かぶとはくさいのそくせきづけ	かぶ、はくさい、にんじん、塩、しょうゆ		
						かてめし	米、とり肉、油揚げ、にんじん、ごぼう、かんぴょう、塩、さやいんげん、こんぶ、かつお節、米油、砂糖、酒、しょうゆ		
	29	火	 	こどもパン スライス	○	コーンいりたまごスープ	とり肉、卵、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、でん粉、塩	661	32.2
						てづくりハンバーグ	ぶた肉、たまねぎ、米油、塩、こしょう、ナツメグ、豆乳、米粉パン粉、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖		
						キャベツのソテー	ショルダーベーコン、キャベツ、にんじん、さやいんげん、米油、塩、こしょう		
						こどもパンスライス	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		
	30	水	 	ごはん	○	きたもとマトカレー	ぶた肉、カレー粉、塩、こしょう、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、ねしょうが、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、ローリエ、米油、とりがら、カレールウ、チーズ	639	24.0
						はくさいのサラダ	ハム、はくさい、とうもろこし、にんじん、米油、りんご酢、こしょう、塩		
						りんご	りんご、砂糖		
19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。 栄養価は3・4年生が基準になっています。 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、下記をご覧ください。

ハム	豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
ベーコン	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料
ショルダーベーコン	豚かた肉、食塩、砂糖、香辛料
フランクフルト	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ちらしかまぼこ	魚肉(すけそうたら)、うらごし南瓜、加工澱粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料
短冊卵	卵、砂糖、醸造酢、でん粉、トレハロース、食塩、植物油
白菜キムチ	白菜、大根、唐辛子、にんにく、人参、長ねぎ、生姜、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス
米粉パン粉	米粉、コーンスターチ、ショートニング、砂糖、食塩、メトローズ
まゆ玉だんご	上新粉、でんぷん
トック	白米粉、食塩、加工でん粉、酒精
ワンタンの皮	小麦粉、でんぷん、酒精、かんすい、食塩、ビタミンB2
海藻ミックス	くきわかめ、わかめ、昆布、ふのり、とさかのり、まふのり
アメリカンドッグミックス	小麦粉、砂糖、じゃがいもでん粉、乾燥じゃがいも、ぶどう糖、大豆たんぱく、食塩、香辛料、ベーキングパウダー、加工でん粉、着色料
京花麩	小麦粉、グルテン、パプリカ色素、紅麴色素、クチナシ黄色、クチナシ青色、膨張剤、ビタミンE
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、ポークエキスパウダー、香辛料、にんにく、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物
カレールウ	でん粉、パーム油・なたね油混合油脂、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキスパウダー、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、リン酸架橋デンプン、カラメル、ショ糖脂肪酸エステル、クエン酸、香料
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、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物(一部に大豆含む)
オイスターソース	かき、食塩、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、加工でん粉、酒精、アルコール
テンメンジャン	みそ、砂糖、植物油脂、醤油
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、酵母エキスパウダー

《給食費について》

①納期 11月分の納期限は11月30日(水)です。口座振替の方は、11月29日(火)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。

