家庭数

6月分学校給食予定献立表

令和５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)	えいようか エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
★	1	木		ごはん	○	ちゅうかスープ	とり肉、かまぼこ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しめじ、とうふ、ねしょうが、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	625	28.8
						ぶたにくのかくに	ぶた肉、だいこん、こんにゃく、ねしょうが、にんにく、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、でん粉、塩		
						きゅうりのちゅうかあえ	きゅうり、ごま油、しょうゆ、塩、砂糖、酢		
	2	金		ごはん	○	かしわのじゅんじゅん	とり肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、長ねぎ、しいたけ、とうふ、しょうゆ、しらたき、米油、かつお節、みりん、三温糖、酒、白玉麩、塩	638	22.8
						ニギスのいそべこめこフライ	ニギス（魚卵を含む）、うるち米粉、食用米油、三温糖、生イースト、食塩、トレハロース、PH調整剤、増粘剤、米粉、青さ粉、米油、中濃ソース		
						ジューシーオレンジ	ジューシーオレンジ（かんきつ類）		
	5	月		カムカムごはん	○	くきわかめのすましじる	とうふ、かまぼこ、茎わかめ、えのきたけ、長ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩、でん粉	621	27.3
						ぶりのみそづけフライ	ぶりのみそ漬けフライ（ぶり、西京みそ、パン粉、小麦粉、食塩、乳化剤、増粘多糖類）、米油		
						やさいのごまあえ	生ちくわ、キャベツ、もやし、にんじん、ごま油、すりごま、みりん、しょうゆ、三温糖		
						カムカムごはん	米、ほたて、にんじん、ひじき、油揚げ、さやいんげん、かつお節、大豆、三温糖、みりん、酒、塩、しょうゆ		
	6	火		セサミビスキュイパン	○	ペイザンヌスープ	ウインナー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、オリーブオイル、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩	649	24.8
						ポークビーンズ	ぶた肉、白いんげん豆、たまねぎ、にんにく、にんじん、じゃがいも、チキンブイヨン、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、こしょう、米油、塩		
						れいとうりんご	りんご、ぶどう糖果糖液糖、ビタミンC		
						セサミビスキュイパン	丸パン（小麦粉、イースト、イーストフード、食塩、砂糖、ショートニング）、すりごま、小麦粉、砂糖、卵、バター		
★	7	水		ごはん	○	つみれじる	つみれ、とうふ、じゃがいも、にんじん、だいこん、ながねぎ、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒	637	30.8
						とりにくのあかしそやき	とり肉、塩、こしょう、酒、赤しそふりかけ（塩蔵赤しそ、砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料）		
						ごもくきんぴら	ぶた肉、さつま揚げ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、ごま油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩		
	8	木		トマトケチャップ ちゅうかめん	○	とんこつラーメン	ぶた肉、にんじん、キャベツ、もやし、きくらげ、はねぎ、にんにく、ねしょうが、にんじん、たまねぎ、米油、とんこつ、豆乳、酒、しょうゆ、塩、こしょう	692	25.9
						スクールドック	フランクフルト、スパイスドッグミックス、米油、トマトケチャップ		
						フルーツミックス	パイナップル、りんご、砂糖、クエン酸、ナタデココ（ナタデココ、砂糖、水溶性食物繊維、ぶどう濃縮果汁、酸味料、香料）りんごゼリー（りんご果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖・砂糖、ぶどう糖、水溶性食物繊維、ゲル化剤、香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム）		
						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		
★	9	金		ごはん	○	あすかじる	ぶた肉、にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、長ねぎ、水菜、豆乳、酒、かつお節、みそ、しょうゆ	629	23.8
						さばのぶんかぼし	さば、塩、酒		
						こんぶのいために	昆布、さつま揚げ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
	12	月		ごもくチャーハン	○	あおなのスープ	とり肉、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、とうもろこし、きくらげ、ねしょうが、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	739	21.9
						やさいぎょうざ	野菜餃子（キャベツ、ぶた肉、豚脂、たまねぎ、粒状大豆たん白、にら、しょうゆ、にんにく、でん粉、ごま油、食塩、砂糖、しょうが、たん白自己消化物、酵母エキス、こしょう、小麦粉）、米油		
						ヤムウンセン	ロースハム、米油、にんじん、キャベツ、きゅうり、春雨、もやし、ごま油、レモン果汁、しょうゆ、ナンプラー		
						ごもくチャーハン	米、炒り卵、焼き豚、なると、にんにく、ねしょうが、長ねぎ、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、塩、酒、こしょう		
	13	火		こどもパン	○	コーンシチュー	とり肉、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、じゃがいも、たもぎだけ、パセリ、バター、小麦粉、牛乳、米油、チキンブイヨン、こしょう、塩、生クリーム、チーズ	636	25.0
						ポテトコロッケ	ポテトコロッケ（じゃがいも、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、ワイン、大豆油、こしょう、パン粉、バッターミックス、イーストフード、ビタミンC、増粘剤）、米油、中濃ソース		
						コールスローサラダ	ロースハム、にんじん、キャベツ、米油、りんご酢、こしょう、塩		
						こどもパン	小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
★	14	水		ごはん	○	ゆばのすましじる	かまぼこ、生ゆば、とうふ、えのきたけ、おかひじき、長ねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	626	28.9
						さわらのさいきょうやき	さわら、みそ、砂糖、しょうゆ、酢、食塩、粉末酒粕、魚醤、食物繊維、ウコン末、白キクラゲ抽出物、酵母エキス、酒精、増粘剤、カラメル色素		
						とうがんとがんもどきのたいたん	がんもどき、とうがん、にんじん、こまつな、高野豆腐、三温糖、しょうゆ、酒、塩、みりん、かつお節、ごま油		
	15	木		キャベツのペペロンチーノ	○	ポテトのチーズソースがけ	ロースハム、じゃがいも、バター、小麦粉、チーズ、牛乳、生クリーム、こしょう、白ワイン、塩、米油	642	26.5
						ツナとだいこんのサラダ	ツナ、にんじん、だいこん、きゅうり、米油、酢、砂糖、しょうゆ、塩、こしょう		
						キャベツのペペロンチーノ	スパゲッティ、たまねぎ、とり肉、キャベツ、にんにく、パセリ、こしょう、白ワイン、しょうゆ、オリーブオイル、塩		
★	16	金		ごはん	○	ポークカレー	ぶた肉、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、中濃ソース、トマトケチャップ、ガラムマサラ	733	24.5
						かえりにぼしとだいずのあげに	かえり煮干し、大豆、でんぷん、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、いりごま		
						あまなつゼリー	みかん果汁、甘夏缶（夏みかん、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ナリンギナーゼ）、粉寒天、砂糖		

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

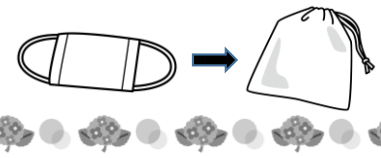
今月のテーマ「よくかんで食べよう」、ふるさとめぐり「近畿地方」
【多文化共生推進事業】児童の多文化共生意識を養うため、外国の料理を提供します。

６月４日～１０日は
「歯と口の健康週間」です。

２日(金)　かしわのじゅんじゅん（滋賀県）
５日(月)　カムカムごはん、茎わかめのすまし汁（よくかむ）
７日(水)　五目きんぴら（よくかむ）
９日(金)　飛鳥汁（奈良県）
１２日(月)　ヤムウンセン（タイ：多文化共生）
１６日(金)　かえり煮干しと大豆の揚げ煮（よくかむ）
１４日(水)　ゆばのすまし汁、
　　冬瓜とがんもどきのたいたん（京都府）
２６日(月)　丹後のまつぶた寿司（京都府）、青梅ゼリー（和歌山県）
２８日(水)　僧兵汁、あいまぜ（三重県）
２９日(木)　信田汁、お好み揚げ（大阪府）
３０日(金)　アルタマ（ネパール：多文化共生）

お願い

給食時については、給食当番・準備を含め、全員マスクを使用します。給食袋にマスクを入れておいてください。



	19	月		ごはん	○	みそしる	じゃがいも、とうふ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、みそ	634	27.7
						ハンバーグのおろしソース	ぶた肉、たまねぎ、だいこん、豆乳、米粉パン粉、こしょう、塩、みりん、三温糖、しょうゆ		
						わかめのいりに	わかめ、えのきたけ、にんじん、こんにゃく、短冊卵、米油、三温糖、しょうゆ		
	20	火		キャラメル あげパン	○	ポトフ	ぶた肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいも、米油、 とりがら、ローリエ、塩、こしょう、しょうゆ	615	27.6
						スパイシーチキン	とり肉、赤ワイン、しょうゆ、にんにく、こしょう、ナツメグ、塩、オリーブオイル		
						にんじんのサラダ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、米油、りんご酢、白ワイン、砂糖、こしょう、塩		
						キャラメルあげパン	ツイストパン（小麦粉、イースト、イーストフード、食塩、砂糖、ショートニング）、 キャラメルパウダー（砂糖、食塩、香料、カラメル、炭酸カルシウム）、米油		
★	21	水		ごはん	○	トック	トック、とり肉、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、長ねぎ、ごま油、とりがら、 しょうゆ、こしょう、塩	681	25.0
						スタミナやきにく	ぶた肉、にんにく、ねしょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、エリンギ、 いりごま、 酒、しょうゆ、こしょう、ごま油、トウバンジャン、三温糖、オイスターソース、		
						ごぼうのからあげ	ごぼう、でんぷん、米油、こしょう、塩		
	22	木		ちゅうかめん	○	ぎょかいしょうゆラーメン	ぶた肉、焼豚、なると、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、長ねぎ、にんにく、 ねしょうが、たまねぎ、イリコ粉末、とんこつ、かつお節、しょうゆ、三温糖、こしょう、米油、	628	30.0
						にくだんごのもちごめむし	ぶた肉、ねしょうが、たまねぎ、しいたけ、もち米、塩、三温糖、しょうゆ、酒、 ごま油、酢、でんぷん		
						フルーツあんにん	りんご、黄桃、白桃、ラ・フランス、砂糖、クエン酸、クエン酸三ナトリウム、ビタミンC、 杏仁豆腐（乳、水あめ、加糖れん乳、砂糖、砂糖・ぶどう液果糖液糖、杏仁パウダー、ゲル化剤、 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、塩、かんすい		
★	23	金		ごはん	○	さわにわん	ぶた肉、春雨、えのきたけ、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、かまぼこ、 長ねぎ、酒、しょうゆ、塩、かつお節	606	27.7
						あかうおのごまだれがけ	赤魚、酒、にんにく、ねしょうが、すりごま、三温糖、しょうゆ、でんぷん、ごま油、酢、塩		
						きりぼしだいこんのにつけ	さつま揚げ、油揚げ、切干大根、さやいんげん、にんじん、かつお節、三温糖、 しょうゆ、米油		
	26	月		たんごの まつぶたずし	○	なすのいなかじる	ぶた肉、ごぼう、たまねぎ、なす、長ねぎ、こまつな、米油、みりん、しょうゆ、塩	618	26.4
						とりにくのみそだれがけ	とり肉、ねしょうが、酒、みそ、塩、しょうゆ、三温糖、みりん、でんぷん		
						たんごのまつぶたずし	米、油揚げ、にんじん、かんぴょう、短冊卵、糸かまぼこ、さやえんどう、 しょうゆ、こんぶ、酢、砂糖、塩、酒、かつお節		
						あおうめゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、梅果汁、砂糖、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、香料、 クエン酸鉄ナトリウム、クチナシ色素、カラメル色素、ビタミンB2		
	27	火		コッペパン スライス	○	えだまめポタージュ	とり肉、枝豆、たまねぎ、じゃがいも、エリンギ、米油、バター、小麦粉、 生クリーム、牛乳、チーズ、とりがら、こしょう、塩	672	31.4
						フランクフルトの ソースがけ	レバーフランクフルト、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、 粒入りマスタード、でんぷん		
						フレンチサラダ	ロースハム、きゅうり、にんじん、キャベツ、米油、りんご酢、砂糖、こしょう、塩		
						コッペパン	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		
★	28	水		ごはん	○	そうへいじる	ぶた肉、豆腐、にんじん、ごぼう、さといも、たけのこ、しいたけ、長ねぎ、 にんにく、とりがら、みそ、米油、塩、しょうゆ	659	27.8
						あじのなんばんづけ	あじ、たまねぎ、ねしょうが、でん粉、しょうゆ、酢、酒、みりん		
						あいまぜ	生ちくわ、れんこん、だいこん、にんじん、油揚げ、いりごま、かつお節、しょうゆ、三温糖、塩		
	29	木		じごなうどん	○	しのだじる	油揚げ、とり肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、長ねぎ、かつお節、しょうゆ、みりん、塩	657	23.5
						おこのみあげ	キャベツ、小麦粉、長ねぎ、卵、さくらえび、ちりめんじゃこ、しょうゆ、 こしょう、塩、中濃ソース、トマトケチャップ、青のり、かつお節		
						れいとうみかん	みかん		
						じごなうどん	小麦粉、塩		
	30	金		ターメリック ライス	●	アルタマ	とり肉、たまねぎ、たけのこ、たもぎだけ、じゃがいも、にんにく、ひよこまめ、 チキンブイヨン、カレールウ、カレー粉、米油、しょうゆ、塩、こしょう	669	25.4
						さけのレモンフライ	さけ、パン粉、でん粉、小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤、 食塩、乾燥レモンピール、こしょう、陳皮、唐辛子		
						キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、米油、こしょう、塩、酢		
						ターメリックライス	米、チキンブイヨン、ターメリック、塩、オリーブオイル		
						コーヒー牛乳	生乳、砂糖、コーヒー、乳製品		
22回	○：牛乳が付きます。●：コーヒー牛乳がつきます。 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、以下をご覧下さい。

ベーコン	豚肉、塩、砂糖、香辛料
ロースハム	豚肉、塩、砂糖、香辛料抽出物
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
レバーフランクフルト	豚肉、豚レバー、塩、砂糖、香辛料
焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、酢、生姜
つみれ	いわし、たらすり身、砂糖、食塩、加工でんぷん、調味料
さつま揚げ	すり身（タラ、イトヨリ）、馬鈴薯でん粉、なたね油、砂糖、みりん、食塩、ぶどう糖
がんもどき	豆腐、粉状大豆たん白、植物油脂、にんじん、でん粉、米粉
かまぼこ	魚肉（スケソウタラ）、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん
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
なると	魚肉（スケソウタラ、イトヨリ）、でん粉、砂糖、食塩、発酵調味液、トマト色素
糸かまぼこ	魚肉すりみ、米粉、タピオカでん粉、食塩、砂糖
短冊卵	卵、かつおだし汁、でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、メタリン酸ナトリウム、なたね油
炒り卵	液卵、植物油脂、砂糖、食塩、でん粉発酵調味料、加工でんぷん
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
トック	白米粉、食塩、酒精、PH調整剤、乳化剤
白玉ふ	小麦粉、小麦たんぱく、白玉粉
スパイスドッグミックス	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、加工デンプン、ビタミンB2
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
トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そら豆、食塩、米こうじ、乾燥唐辛子、酒精、ビタミンC
ナンプラー	カタクチイワシ、塩
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
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

≪給食費について≫

①納期　６月分の納期限は７月３１日（月）です。口座振替の方は、７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。