家庭数

８・９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	こんだて名 主食 つけるもの	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)
★	30	水		ごはん	○	わかめスープ	ロースハム、わかめ、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	684	25.6
						とりにくのチリソースがけ	とり肉、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、ねしょうが、三温糖、しょうゆ、トマトケチャップ、でん粉、米油、塩、こしょう、酒		
						チャプチェ	ぶた肉、にんにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、春雨、にら、三温糖、コチュジャン、しょうゆ、酒、ごま油、塩		
	31	木		ちゅうかめん	○	ファイバージャージャーめん	ぶた肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ、長ねぎ、ねしょうが、にんにく、八丁みそ、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、でん粉、米油、ごま油	622	26.7
						もやしときゅうりのあえもの	ロースハム、もやし、きゅうり、しょうゆ、砂糖、ごま油、酢、塩		
						れいとうみかん	みかん		
						ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
	1	金		防災の日献立		ABCスープ	とり肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、とりがら、アルファベットマカロニ、パセリ、しょうゆ、塩	662	22.8
				きゅうきゅうカレー		てづくりチキンカツ	とり肉、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、酒、中濃ソース、トマトケチャップ、三温糖、米油		
						かいそうサラダ	キャベツ、だいこん、とうもろこし、わかめ、白きりんさい、赤つのまた、しょうゆ、酢、こしょう、塩、砂糖、米油		
						きゅうきゅうカレー	とうもろこし、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、米、植物油、粉あめ、トマトピューレ、たまねぎエキス、カレーパウダー、食塩、酵母エキス、香辛料		
★	4	月		あかしそごはん	○	とんじる	ぶた肉、とうふ、だいこん、**じゃがいも**、ごぼう、にんじん、こんにゃく、長ねぎ、かつお節、酒、みそ、みりん、米油	617	25.8
						ほっけのたつたあげ	ほっけ、酒、しょうゆ、塩、でん粉、米油		
						やさいのかおりあえ	きゅうり、キャベツ、にんじん、みょうが、塩、ごま油、酢、しょうゆ、三温糖		
						あかしそごはん	米、赤しそ、塩、砂糖、酵母エキス、酸味料		
	5	火		こどもパンスライス	○	ミネストローネ	ベーコン、とり肉、大豆、たまねぎ、にんじん、セロリ、**じゃがいも**、にんにく、パセリ、オリーブオイル、とりがら、トマト、トマトケチャップ、三温糖、白ワイン、こしょう、塩	675	28.3
						ハンバーグのてりやきソースがけ	ぶた肉、たまねぎ、塩、こしょう、ナツメグ、豆乳、パン粉、しょうゆ、みりん、三温糖、でん粉		
						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		
						こどもパンスライス	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		
	6	水		ごはん	○	はるさめスープ	きくらげ、とり肉、もやし、にんじん、しいたけ、たけのこ、こまつな、春雨、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩、ごま油	655	26.6
						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、うずら卵、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、でん粉、塩		
						ごぼうののりしおあげ	ごぼう、でん粉、米油、青のり、塩		
	7	木		うどん	○	にくじるうどん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、こまつな、かつお節、こんぶ、三温糖、酒、しょうゆ、みりん、塩	617	23.9
						ちくわのいそべあげ	焼きちくわ、小麦粉、青のり、塩、米油		
						きりぼしだいこんのあまずあえ	切干大根、きゅうり、にんじん、しょうゆ、ごま油、砂糖、酢		
						うどん	小麦粉、塩		
★	8	金		オリーブライス	○	ポジョ・アルベハド	とり肉、たまねぎ、にんにく、にんじん、グリンピース、キャベツ、とりがら、白ワイン、米油、トマト、トマトフォンデュ、トマトケチャップ、こしょう、オレガノ、クミンパウダー、パプリカ、塩	614	23.3
						サルチパパス	じゃがいも、ウインナー、米油、塩、こしょう		
						ぶどう	ぶどう		
						オリーブライス	米、チキンブイヨン、オリーブオイル、パセリ、塩		
★	11	月		ごはん	○	なつやさいのみそしる	なす、厚揚げ、たまねぎ、みょうが、もずく、みそ、かつお節、しょうゆ、塩	614	26.6
						あじのしおこうじやき	あじ、塩麹、砂糖、みりん		
						おおひら	とり肉、高野豆腐、にんじん、ごぼう、さといも、こんにゃく、しいたけ、えだまめ、米油、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、塩		
	12	火		クロワッサン	○	にんじんのポタージュ	にんじん、たまねぎ、ベーコン、**じゃがいも**、たもぎだけ、パセリ、クリームコーン、バター、米油、小麦粉、チーズ、牛乳、チキンブイヨン、こしょう、塩	620	29.5
						スパイシーチキン	とり肉、赤ワイン、しょうゆ、にんにく、チリパウダー、粒入りマスタード、塩、オリーブオイル		
						キャベツとツナのサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、米油、りんご酢、こしょう、塩		
						クロワッサン	小麦粉、砂糖、食塩、マーガリン、折込油脂、ビタミンC、イースト、米麹		

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、じゃがいもです。（太字で表示）

今月のテーマ　「骨を丈夫にしよう」　　ふるさとめぐり「中国地方」

多文化共生事業　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。

１日（金）　防災の日献立
非常食の「救給カレー」を朝霞市内一斉で提供します。

８日（金）　ラグビーワールドカップ応援献立（チリ）
オリーブライス：米をオリーブオイルで炒めてから、炊き上げたご飯です。
ポジョ・アルベハド：グリンピースを入れたチリの煮込み料理です。
サルチパパス：揚げたじゃがいもとウインナーを混ぜ合わせた軽食です。

１１日（月）　大平（山口県）
野菜や鶏肉などを入れて作る具沢山の煮物です。
大きな平たい椀に盛りつけることから、大平と呼ばれ、
お祝いの席に欠かせない郷土料理です。

１５日（金）　チキンチキンごぼう（山口県）
山口県の学校給食から広まり、山口県民のソウルフードになった料理です。
鶏肉とごぼうの素揚げを甘辛いたれでからめ、彩りに枝豆を入れます。

１９日（火）　ラグビーワールドカップ応援献立（イギリス）
ケジャリー：魚とパセリが入ったイギリスのピラフです。給食では、ツナで再現しました。
スコッチブロス：季節の野菜、豆を入れた具沢山のスープです。
コテージパイ：パイ生地を使わない、じゃがいもとひき肉の重ね焼きの焼き物です。

２７日（水）　ラグビーワールドカップ応援献立（サモア）
カレモア：鶏ガラと長ねぎの中華だしをベースにした、中華風のカレースープです。
サパスイ風サラダ：サモアの春雨料理「サパスイ」をサラダにしました。

２９日（金）　名月ご飯・月見汁・お月見だんご（行事食）
今年の中秋の名月は、９月２９日（金）です。
給食では、中秋の名月にちなんだ、十五夜献立です。
名月ご飯には、旬のさといもを炊き込み、きなこ団子をそえました。

7大アレルゲン除去献立	日	曜	器具 はし スプーン	こんだて名 主食 つけるもの	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)
★	13	水		ごはん	○	ちゅうかスープ	とり肉、にんじん、長ねぎ、しめじ、たけのこ、しいたけ、春雨、ねしょうが、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	600	22.8
						ぶたキムチ	ぶた肉、白菜キムチ、もやし、たまねぎ、にら、にんにく、ごま油、三温糖、コチュジャン、しょうゆ、塩、こしょう		
						なし	なし、塩		
	14	木		ちゅうかめん	○	みそラーメン	ぶた肉、キャベツ、にんじん、にら、もやし、とうもろこし、長ねぎ、ねしょうが、にんにく、たまねぎ、米油、とりがら、とんこつ、こんぶ、みそ、しょうゆ、こしょう、酒	665	31.2
						てづくりえびしゅうまい	ぶた肉、えび、ほたて水煮、たまねぎ、ねしょうが、しょうゆ、塩、酒、三温糖、でん粉、ごま油、酢、しゅうまいの皮		
						フルーツミックス	みかん、黄桃、パイン、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、水酸化ナトリウム、ビタミンC、カットゼリー(ぶどう果汁、砂糖・ぶどう等果糖液糖・砂糖、ぶどう等、水溶性食物繊維、ゲル化剤、香料、酸味料、クチナシ色素、クエン酸鉄ナトリウム)		
						ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
★	15	金		ごはん	○	すましじる	とうふ、かまぼこ、えのきたけ、にんじん、こまつな、かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩、長ねぎ	621	22.9
						チキンチキンごぼう	とり肉、ごぼう、でん粉、米油、酒、しょうゆ、えだまめ、三温糖、みりん		
						キャベツのうめおかかあえ	キャベツ、きゅうり、練り梅、みりん、しょうゆ、塩、三温糖、かつお節		
	19	火		ケジャリー	○	スコッチブロス	とり肉、ひよこ豆、もち玄米、たまねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ、かぶ、とりがら、米油、ローリエ、塩、こしょう	619	25.8
						コテージパイ	じゃがいも、ぶた肉、たまねぎ、トマト、トマトケチャップ、チーズ、バター、牛乳、中濃ソース、米油、三温糖、赤ワイン、塩、こしょう		
						ケジャリー	米、ツナ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、チキンブイヨン、パセリ、米油、カレー粉、白ワイン、塩、こしょう		
★	20	水		ごはん	○	なめこのみそしる	なめこ、とうふ、長ねぎ、だいこん、みそ、かつお節	656	26.4
						さばのからみづけやき	さば、しょうゆ、たんぱく加水分解物、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、ビタミンB1		
						にくじゃが	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、**じゃがいも**、さやいんげん、米油、三温糖、しょうゆ、塩、みりん、酒		
	21	木		じごなうどん	○	きつねじる	油揚げ、ぶた肉、にんじん、こまつな、長ねぎ、こんぶ、かつお節、三温糖、しょうゆ、みりん、塩	656	22.8
						モロヘイヤのかきあげ	たまねぎ、モロヘイヤ、えだまめ、とうもろこし、生ちくわ、ちりめんじゃこ、小麦粉、塩、ベーキングパウダー、米油		
						あおなともやしのあえもの	もやし、チンゲンサイ、にんじん、ロースハム、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、塩		
						じごなうどん	小麦粉、塩		
	22	金		ごはん	○	ちゅうかふうたまごスープ	とり肉、卵、とうもろこし、クリームコーン、長ねぎ、とりがら、酒、こしょう、塩、しょうゆ、でん粉、ごま油	608	25.5
						マーボーどうふ	ぶた肉、とうふ、長ねぎ、にんにく、ねしょうが、しいたけ、にら、米油、みそ、テンメンジャン、トウバンジャン、しょうゆ、三温糖、でん粉、とりがら		
						きゅうりのちゅうかあえ	きゅうり、にんにく、ごま油、しょうゆ、塩、砂糖、酢		
★	25	月		ごはん	○	つみれじる	つみれ、厚揚げ、**じゃがいも**、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒	616	30.3
						とりにくのさっぱりに	とり肉、酒、酢、しょうゆ、三温糖、ねしょうが、みりん		
						こんぶのいためにに	さつまあげ、ぶた肉、こんぶ、こんにゃく、にんじん、こめ油、三温糖、しょうゆ、酒		
	26	火		バターロール	○	サラダスープ	とり肉、トマト、たまねぎ、セロリ、レタス、米油、パセリ、白ワイン、とりがら、こしょう、塩、しょうゆ	672	26.1
						しろみざかなのありのみソースがけ	さけ、梨、(砂糖、クエン酸、ビタミンC)、レモン果汁、ねしょうが、しょうゆ、みりん、白ワイン、三温糖、でん粉、塩、こしょう、米油		
						えだまめとコーンのサラダ	ボンレスハム、キャベツ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、米油、砂糖、りんご酢、塩、こしょう		
						バターロール	小麦粉、マーガリン、砂糖、生クリーム、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
	27	水		むぎごはん	○	カレモア	とり肉、たまねぎ、**じゃがいも**、赤ピーマン、にんじん、ねしょうが、にんにく、米油、とりがら、長ねぎ、トウバンジャン、カレールウ、しょうゆ	680	22
						サパスイふうサラダ	えび、ロースハム、にんじん、きゅうり、もやし、春雨、米油、りんご酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油		
						れいとうパイン	パイナップル		
						むぎごはん	米、米粒麦		
	28	木		きのこのわふうスパゲッティ	○	せんぎりやさいのスープ	ぶた肉、ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、パセリ、酒、チキンブイヨン、米油、しょうゆ、塩、こしょう	634	24.1
						りんごのマフィン	ホットケーキミックス、砂糖、卵、バター、ベーキングパウダー、豆乳、米油、りんご、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、酸味料、ビタミンC、乳酸カルシウム		
						きのこのわふうスパゲッティ	スパゲッティ、ベーコン、にんにく、たまねぎ、エリンギ、しめじ、えのきたけ、パセリ、白ワイン、バター、米油、塩、しょうゆ、こしょう、きざみのり		
★	29	金		めいげつごはん	○	つきみじる	とり肉、ちらしかまぼこ、にんじん、だいこん、こまつな、かつお節、しょうゆ、塩	604	20.2
						おつきみだんご	白玉だんご(米粉、加工でん粉)、きなこ、三温糖、塩		
						めいげつごはん	米、さといも、にんじん、しめじ、油揚げ、さやえんどう、かつお節、三温糖、みりん、しょうゆ、酒、塩		
２２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、下記をご覧下さい。

ロースハム	豚肉、塩、砂糖、香辛料抽出物
ボンレスハム	豚肉、塩、砂糖、香辛料抽出物
ベーコン	豚肉、塩、砂糖、香辛料
ウィンナー	豚肉、塩、砂糖、香辛料
さつま揚げ	魚肉すり身（すけそうだら、いとよりだい、えそ、ヒメジ、きんときだい他）、馬鈴薯でん粉、なたね油、砂糖、みりん、食塩、ぶどう糖
ちらしかまぼこ	魚肉（スケソウタラ）、かぼちゃ、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩
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、塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス
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
白菜キムチ	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
つみれ	いわしすり身、いわし、たらすり身、砂糖、食塩、加工でん粉、調味料
練り梅	梅、食塩
パン粉	小麦粉、コーンスターチ、ショートニング、砂糖、食塩
アルファベットマカロニ	小麦粉
しゅうまいの皮	小麦粉、でんぷん、酒精、PH調整剤、トレハロース、酸味料、食塩
ホットケーキミックス	小麦粉、砂糖、粉末油脂、小麦でん粉、食塩、ベーキングパウダー、乳化剤、香料、着色料
トマトフォンデュ	トマト、たまねぎ、オリーブ油、トマトペースト、おろしにんにく、食塩、香辛料
八丁みそ	大豆、食塩
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
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
テンメンジャン	みそ、砂糖、植物油脂、発酵調味料、香辛料、酒精、カラメル色素
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
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　９月分の納期限は１０月２日（月）です。口座振替の方は、９月２９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。