

# 10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 (kcal)	たんぱく質 (g)
★	2	月	はし スプーン	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、とりがら、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、米油、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、米油、塩		
	3	火	はし スプーン	こどもパン スライス	○	ポトフ	ぶた肉、かぶ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、米油、とりがら、こしょう、ローリエ、塩、白ワイン	667	32.4
						さめのたつたあげ	モウカザメ、酒、しょうゆ、ねしょうが、でん粉、米油、みりん、三温糖、しょうゆ		
						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		
						こどもパンスライス	小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、イースト、ショートニング、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
★	4	水	はし	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、ごぼう、しょうゆ、ねしょうが、かつお節、みそ	631	30.0
						あじのしおこうじやき	あじ、塩麴、砂糖、みりん		
						ひじきのひきにくいため	ぶた肉、大豆、にんじん、ひじき、さやいんげん、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、米油		
	5	木	はし スプーン	ぶたキムチ やきそば	○	ちゅうかスープ	とり肉、とうもろこし、わかめ、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ、ねしょうが、ごま油、チキンブイオン、しょうゆ、こしょう、塩	633	27.4
						やきウインナー	ウインナー		
						フルーツあんじん	みかん、パイナップル、りんご、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、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)		
						ぶたキムチやきそば	中華麺(小麦粉、食塩、かんすい)、ぶた肉、にんじん、もやし、キムチ、きくらげ、にら、コチュジャン、米油、酒、三温糖、塩、ごま油		
	6	金	はし スプーン	チキンピラフ	○	チキンピラフ	米、とり肉、たまねぎ、とうもろこし、チキンブイオン、米油、パセリ、塩、こしょう	654	28.3
						エンパナーダ	ぎょうざの皮、たまねぎ、チーズ、ボンレスハム、ピーマン、米油、トマトケチャップ、塩、こしょう、オレガノ、パプリカパウダー、三温糖、小麦粉		
						ロクロ	金時豆、かぼちゃ、ぶた肉、にんにく、たまねぎ、にんじん、米粒麦、塩、白ワイン、こしょう、しょうゆ、ローリエ、米油、チキンブイオン		
10	火	はし スプーン	ごはん	○	ハッシュドポーク	ぶた肉、たまねぎ、エリンギ、マッシュルーム、トマト、にんにく、デミグラスソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ローリエ、ウスターソース、小麦粉、米油、塩、三温糖	703	20.2	
					はくさいのコールスローサラダ	ロースハム、はくさい、とうもろこし、にんじん、りんご、米油、りんご酢、こしょう、塩			
					ブルーベリーパンナコッタ	牛乳、生クリーム、ブルーベリー、砂糖、ブルーベリーソース(糖類、ブルーベリー、増粘剤、クエン酸)、粉寒天			
11	水	はし	ごはん	○	きりたんぼじる	とり肉、きりたんぼ(うるち米)、だいこん、長ねぎ、にんじん、ごぼう、まいたけ、ほうれんそう、米油、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、でん粉			
					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			
12	木	はし	ちゅうかめん	○	タンめん	ぶた肉、とうもろこし、はくさい、にんじん、長ねぎ、きくらげ、にんにく、ねしょうが、米油、とりがら、とんこつ、こんぶ、塩、酒、こしょう、しょうゆ、でん粉	676	25.9	
					ツナチーズはるまき	春巻きの皮、ツナ、キャベツ、たまねぎ、チーズ、卵不使用マヨネーズ、塩、こしょう、しょうゆ、小麦粉、米油			
					みかん	みかん			
					ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい			
16	月	はし	ごはん	○	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、長ねぎ、米油、酒、みりん、しょうゆ、塩、煮干し	607	25.9	
					ほっけのいちやぼし	ほっけ、塩			
					こんぶのいために	ぶた肉、さつま揚げ、こんぶ、こんにやく、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、酒			
17	火	はし スプーン	フレンチ トースト	○	せんぎりやさいのスープ	とり肉、ごぼう、だいこん、とうもろこし、たまねぎ、パセリ、チキンブイオン、米油、酒、しょうゆ、塩、こしょう	660	26.4	
					ミートボールとキャベツの トマトに	ミートボール、にんにく、たまねぎ、キャベツ、トマト、ピーマン、チキンブイオン、米油、トマトケチャップ、三温糖、塩、こしょう、中濃ソース、しょうゆ			
					ツナとにんじんのサラダ	にんじん、きゅうり、ツナ、たまねぎ、米油、りんご酢、白ワイン、砂糖、こしょう、塩			
					フレンチトースト	バゲット(小麦粉、イースト、イーストフード、食塩、砂糖、モルトエキス)、牛乳、三温糖、卵、バター、メープルシロップ			
18	水	はし	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、白玉粉)、かつお節、しょうゆ、みりん、塩	655	27.6	
					とりにくのおいだれがけ	とり肉、酒、塩、でん粉、米油、ねしょうが、にんにく、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、酒、りんご			
					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			
19	木	はし	じごなうどん	○	カレーなんばん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、しいたけ、かつお節、こんぶ、カレー粉、カレールウ、米油、しょうゆ、でん粉、塩	697	22.0	
					キャラメルポテト	さつまいも、グラニュー糖、牛乳、バター、米油			
					りんご	りんご、塩			
					じごなうどん	小麦粉、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。

<p>おもに体をつくるはたらき(赤)</p> <p>たんぱく質・無機質など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体をつくる</li> <li>・筋肉をつくる</li> </ul> <p>肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵</p>	<p>おもに熱や力のもとになるはたらき(黄)</p> <p>炭水化物・しぼうなど</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・元気に運動ができる</li> </ul> <p>ごはん・パン・麺 いも類・油</p>	<p>おもに体の調子を整えるはたらき(緑)</p> <p>ビタミン・無機質など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぜをひきにくい</li> <li>・おなかの調子がよい</li> </ul> <p>緑黄色野菜 淡色野菜・果物</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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」

- |                                                   |                                       |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 6日(金) ラグビーワールドカップ応援献立(アルゼンチン)                     | 18日(水) こづゆ、引き菜炒り(福島県)                 |
| エンパナーダ: 薄いパン生地でスパイスの効いた具を包んだ料理です。給食ではぎょうざの皮で作ります。 | 20日(金) 炊き込みピビンバ、トック(多文化共生:韓国)         |
| ロクロ: かぼちゃと豆類を使った煮込み料理です。                          | 23日(月) だまこ汁(秋田県)                      |
| ブルーベリーパンナコッタ(目の愛護デー)                              | 25日(水) 油麩入りはっと汁(宮城県)                  |
| 10日(火) きりたんぼ汁(秋田県)                                | 27日(金) 月見汁(行事食:十三夜)                   |
| 11日(水) きりたんぼ汁(秋田県)                                | 31日(火) ハリーポッターの七味ビーンズ・ポークチャップ(読書週間献立) |
| 16日(月) せんべい汁(青森県)                                 |                                       |



©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	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)
★	20	金	はし スプーン その他	たきこみ ピビンバ	○	トック	トック、ロースハム、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	626	28.3
						いかのかりんあげ	いか、ねしょうが、しょうゆ、酒、でん粉		
						みかん	みかん		
						たきこみピビンバ	米、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、酒、しょうゆ、米油、		
★	23	月	はし	ごはん	○	だまこじる	とり肉、だまこもち(米)、だいこん、長ねぎ、にんじん、ごぼう、とりがら、しょうゆ、みりん、塩	617	25.3
						ほっけのみりんづけやき	ほっけ、しょうゆ、みりん、砂糖、酒		
						ゆずのかあえ	キャベツ、だいこん、にんじん、ゆず果汁、しょうゆ、三温糖		
	24	火	はし スプーン	ツイストパン	○	もりのシチュー	ショルダーベーコン、しめじ、たまねぎ、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	691	28.7
						タンドリーチキン	とり肉、ねしょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、塩、チリパウダー、中濃ソース、トマトケチャップ、オリーブ油		
						ブロッコリーのサラダ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ、米油、りんご酢、砂糖、こしょう、塩		
						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		
	25	水	はし	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、長ねぎ、油麩(小麦粉、グルテン、大豆油)、さば節、みりん、しょうゆ、塩	668	27.1
						ぶたにくのみそだれがけ	ぶた肉、ねしょうが、しょうゆ、酒、でん粉、米油、みそ、みりん、三温糖		
						あつあげとやさいのおかかいため	ぶた肉、厚揚げ、にんじん、キャベツ、もやし、かつお節、ごま油、塩、しょうゆ、でん粉		
	26	木	はし スプーン	スパゲッティ	○	ミートビーンズソース	ぶた肉、たまねぎ、大豆、にんじん、セロリ、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、三温糖、塩、こしょう、赤ワイン、チーズ、米油	686	27.8
						だいこんサラダ	ツナ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、米油、しょうゆ、砂糖、塩、りんご酢		
						バナナケーキ	小麦粉、卵、バナナ、砂糖、牛乳、バター、米油、ベーキングパウダー、粉糖		
						スパゲッティ	小麦粉		
★	27	金	はし	さんさいおこわ	○	つきみじる	とり肉、にんじん、だいこん、さといも、長ねぎ、かつお節、白玉だんご(米粉、加工でん粉)、しょうゆ、塩	638	23.1
						いわしのかりんあげ	いわしのかりんあげ(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、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		
						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		
★	30	月	はし	ごはん	○	さつまいものみそしる	さつまいも、たまねぎ、油揚げ、みそ、かつお節	676	23.6
						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		
						あおなのしらあえ	ほうれんそう、にんじん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、とうふ、すりごま、塩		
	31	火	はし スプーン	えびピラフ	の む ヨ ー グ ル ト	ポークチャップ	ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、にんにく、米油、ウスターソース、トマトケチャップ、トマト、三温糖、でん粉、赤ワイン、塩、こしょう	626	25.1
						しちみビーンズ	大豆、でん粉、青のり、カレー粉、チリパウダー、いりごま、こしょう、しょうゆ、三温糖、塩、米油		
						えびピラフ	米、えび、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、セロリ、マッシュルーム、オリーブ油、バター、白ワイン、パセリ、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、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、下記をご覧ください。

ショルダーベーコン	豚かた肉、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
ロースハム	豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
ボンレスハム	豚もも肉、食塩、砂糖、香辛料
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、豚肉、豚脂、粒状植物性たん白、水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、しょうがペースト、食塩、にんにくペースト、香辛料、砂糖、なたね油、加工でん粉、セルロース、貝カルシウム、ピロリン酸第二鉄
ミートボール	とり肉、ぶた肉、たまねぎ、パン粉、粉末状植物性たん白、でん粉、酵母エキス、香辛料、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄
かぼちゃだんご	かぼちゃ、加工でん粉、でん粉、じゃがいも、マッシュポテト、砂糖、食塩、グルコマンナン
春巻きの皮	小麦粉、塩
ぎょうざの皮	小麦粉、でん粉、食塩、酒精、PH調整剤、トレハロース、酸味料
トック	米粉、食塩、酒精、PH調整剤、乳化剤
短冊卵	卵、砂糖、食用植物油、醸造酢、食塩、加工テンパン、カロチン色素
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
デミグラスソース	ブラウールウ(小麦粉含む)、トマトペースト、ソテッドオニオン、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、でん粉、食塩、香辛料
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、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 10月分の納期限は10月31日(火)です。口座振替の方は、10月30日(月)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。