

11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	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	水	🍴	ごはん	○	みぞれじる	とうふ、だいこん、にんじん、なめこ、長ねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	639	23.4
					○	ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉、にんにく、ねぎしょうが、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、こしょう、米油、でん粉		
					○	ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩		
★	2	木	🍴 🍴	ごはん	○	ちゅうかふうコーンスープ	とり肉、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、とりから、酒、しょうゆ、こしょう、塩、でん粉、ごま油	680	20.8
					○	あつあげとキャベツのみそいため	ぶた肉、ねぎしょうが、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		
	6	月	🍴	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	648	26.1
					○	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		
	7	火	🍴 🍴	くるパン	○	マカロニスープ	ベーコン、にんじん、キャベツ、パセリ、かぶ、たまねぎ、マカロニ、とりから、米油、しょうゆ、塩、こしょう	648	29.5
					○	とりにくのマーメレードソースがけ	とり肉、酒、しょうゆ、マーメレードジャム、白ワイン、みかん果汁、でん粉		
					○	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		
					○	くるパン	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		
★	8	水	🍴	やきとりごはん	○	けんちんじる	とうふ、油揚げ、にんじん、こんにゃく、さといも、だいこん、長ねぎ、ごま油、しょうゆ、塩、かつお節	599	21.7
					○	キャベツのあさづけ	キャベツ、きゅうり、ごま油、塩、しょうゆ、砂糖、酢		
					○	やきとりごはん	米、ぶた肉、長ねぎ、にんにく、ねぎしょうが、トウバンジャン、りんご、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、酒、三温糖、コチュジャン、塩、いりごま		
	9	木	🍴	ちゅうかめん	○	ごもくあんかけ	ごま油、ぶた肉、えび、いか、うずら卵、はくさい、にんじん、たけのこ、もやし、きくらげ、チンゲンサイ、ねぎしょうが、たまねぎ、酒、酢、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう、でん粉	636	26.8
					○	しゃくしなまん	小麦粉、砂糖、ラード、イースト、こんにゃく、食塩、豚肉、しゃくし菜漬け、たまねぎ、みそ、砂糖、植物油、にんにく、しょうゆ、大豆発酵調味料、寒天、増粘剤、トレハロース、ベーキングパウダー		
					○	みかん	みかん		
					○	ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい		
★	10	金	🍴	ごはん	○	いものじる	とうふ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ごま油、煮干し、みそ、しょうゆ、塩	620	27.1
					○	とりにくのあまからあげ	とり肉、米油、みりん、三温糖、しょうゆ、塩、酒、こしょう、でん粉		
					○	ごもくきんぴら	ぶた肉、ごぼう、さつま揚げ、にんじん、こんにゃく、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、塩		
	15	水	🍴	こぎつねずし	○	はなふいりすましじる	京花麩、えのきたけ、わかめ、ほうれんそう、ちらしかまぼこ、しょうゆ、塩、かつお節	648	26.1
					○	ぶたにくのピリからあげ	ぶた肉、塩、こしょう、酒、でん粉、米油、ねぎしょうが、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		
	16	木	🍴	はすだやきスパ	○	はすだやきスパ	スパゲッティ、ぶた肉、生ちくわ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、米油、ウスターソース、中濃ソース、青のり、こしょう、塩	640	33.1
					○	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		
					○	ほたてとやさいのスープ	ほたて、はくさい、にんじん、えどな、トック、ねぎしょうが、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩、ごま油		
★	17	金	🍴	ごはん	○	すきやきふうじ	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、長ねぎ、しいたけ、焼き豆腐、しらたき、米油、かつお節、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、塩	664	24.1
					○	しろみざかなのかりかりあげ	白身魚のかりかりフライ(ホキ、じゃがいも、玄米粉、でん粉、米粉、甜菜糖、こめ油、生イースト、食塩、還元水あめ、魚醤、植物油、酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油)、米油、中濃ソース		
					○	かぶときゅうりのこんぶづけ	かぶ、きゅうり、塩こんぶ、塩、しょうゆ		

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、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」 ふるさとめぐり「埼玉県」

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| 8日(水) やきとりご飯 (埼玉県東松山市) | 22日(水) まゆ玉汁 (埼玉県秩父地方) |
| 9日(木) しゃくし菜まん (埼玉県秩父地方) | 24日(金) 北本トマトカレー (埼玉県北本市) |
| 10日(金) 鰻物汁 (埼玉県川口市) | 27日(月) 川島呉汁 (埼玉県川島町) |
| 15日(水) こぎつね寿司・花麩入りすまし汁 (行事食：七五三献立) | 29日(水) 高麗鍋風みそ汁 (埼玉県日高市) |
| 16日(木) 蓮田焼きスパ (埼玉県蓮田市) | 白身魚のゆず竜田揚げ (ゆず：埼玉県産) |
| 20日(月) コムチュン、フォーガー (多文化共生：ベトナム) | 30日(木) みそポテト (埼玉県秩父地方) |



©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			栄養価		
				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)		
							エネルギー	たんぱく質	
							kcal	g	
20	月		コムチュン	○	フォーガー	とり肉、米粉めん、もやし、にんじん、にら、ねしょうが、チキンブイヨン、しょうゆ、ナンプラー、塩、酒、こしょう、ごま油、米油	619	23.0	
					カリカリごぼうのサラダ	ごぼう、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、酢、しょうゆ、塩、でん粉、米油、ごま油			
					コムチュン	米、短冊卵、にんじん、えび、焼き豚、たけのこ、長ねぎ、ピーマン、しいたけ、米油、しょうゆ、ナンプラー、ごま油、塩、酒、こしょう			
21	火		コッペパン	○	さつまいものシチュー	とり肉、たまごたけ、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	664	28.3	
					フランクフルトのソースがけ	フランクフルト、トマトケチャップ、中濃ソース、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			
					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			
★	22	水	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、にんじん、こんにやく、長ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	620	23.5	
					しろみざかなのゆずみそがけ	ホキ、でん粉、米油、みそ、ゆず果汁、みりん、三温糖			
					だいこんのそぼろに	ぶた肉、だいこん、にんじん、さやいんげん、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、でん粉、かつお節			
24	金		トマトごはん	○	きたもとトマトカレー	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	664	22.7	
					ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、とうもろこし、りんご酢、卵不使用マヨネーズ、こしょう、塩			
					りんご	りんご、塩			
					トマトごはん	米、トマトジュース			
★	27	月	ごはん	○	かわじまごじる	とうふ、にんじん、ごぼう、こまつな、だいこん、しいたけ、長ねぎ、大豆、かつお節、みそ	604	28.7	
					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			
28	火		あげパン	○	ペイザンヌスープ	ウインナー、たまねぎ、にんじん、だいこん、にんにく、オリーブオイル、とりがら、塩、しょうゆ、こしょう	610	29.5	
					バジルチキン	とり肉、白ワイン、塩、こしょう、バジルペースト			
					ブロッコリーとえびのサラダ	えび、だいこん、ブロッコリー、とうもろこし、卵不使用マヨネーズ、米油、りんご酢、砂糖、こしょう、塩			
					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)、砂糖、米油			
★	29	水	ごはん	○	こまなべふうみそじる	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	607	24.0	
					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			
					ナムル	ぜんまい、こまつな、もやし、にんじん、いりごま、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油、酢、塩			
30	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	632	23.2	
					みそポテト	じゃがいも、小麦粉、みそ、みりん、酒、砂糖			
					ちくわのサラダ	生ちくわ、とうもろこし、キャベツ、にんじん、だいこん、米油、酢、すりごま、しょうゆ、こしょう、塩			
					じごなうどん	小麦粉、塩			
18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。

ベーコン	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料
ウインナー	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
フランクフルト	豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料
焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、酢、生姜
さつまあげ	すり身(たら、いとより)、馬鈴薯でん粉、なたね油、さとう、みりん、食塩、ぶどう糖
かまぼこ	魚肉(すけそうたら)、加工澱粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん
すり身(たら)	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(はも)
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
マカロニ	小麦粉
米粉めん	米、でんぷん
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
みかん果汁	温州みかん果汁、オレンジエッセンス、オレンジオイル
マーマレードジャム	水あめ、砂糖、みかん、オレンジ、なつみかん、酸味料、ゲル化剤、PH調整剤、香料
塩昆布	しょうゆ、こんぶ、発酵調味料、砂糖、食塩、酵母エキス
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
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、パンブキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢
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、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)
テンメンジャン	みそ、砂糖、植物油、しょうゆ
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
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
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
ナンプラー	カタクチイワシ、食塩

《給食費について》

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

