家庭数

5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	月		ごもくずし	○	わかたけじる	たけのこ、ちらしかまぼこ、わかめ、長ねぎ、かつお節、塩、しょうゆ	624	22.3
						しろみざかなの こめこさやまちゃフライ	白身魚の米粉狭山茶フライ(ホキ、米粉、緑茶、食塩、こしょう)、米油		
						ごもくずし	米、とり肉、にんじん、れんこん、かんぴょう、しいたけ、かつお節、しょうゆ、塩、昆布、三温糖、みりん、酢、砂糖、米油、酒		
						かしわもち	小豆、砂糖、麦芽糖、寒天、食塩、米粉、加工でん粉、植物油脂、酵素製剤、柏葉		
	2	火		コッペパン スライス	○	カルトッフェルズッペ	とり肉、かぶ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリ、パセリ、とりがら、ローリエ、こしょう、塩、米油、白ワイン	613	29.4
						カリーブルスト	レバーフランクフルト(豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料)、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、粒入りマスタード、カレー粉、でん粉、にんにく		
						チーズサラダ	チーズ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、米油、酢、こしょう、しょうゆ、三温糖、塩		
						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		
★	8	月		ごはん	○	とんじる	ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいこん、にんじん、じゃがいも、こんにゃく、こまつな、長ねぎ、かつお節、米油、みそ、塩、しょうゆ、みりん	610	29.2
						めばるのしろしょうゆやき	めばる、白しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒		
						ひじきのいりに	油揚げ、だいず、ちくわ、ひじき、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩		
	9	火		ガーリック トースト	○	コーンのミルクスープ	たまねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、パセリ、米油、牛乳、粉チーズ、生クリーム、米粉パウダー、チキンブイヨン、こしょう、塩	727	29.3
						とりにくとキャベツの トマトに	とり肉、たまねぎ、キャベツ、にんにく、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、米油、赤ワイン、塩、こしょう、でん粉		
						ツナとにんじんのサラダ	ツナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、米油、こしょう、塩、りんご酢、砂糖、白ワイン		
						ガーリックトースト	ソフトフランスパン(小麦粉、イースト、イーストフード、塩、砂糖、バター、モルトエキス)、バター、オリーブオイル、にんにく、パセリ、塩		
★	10	水		かつおめし	○	けんちんじる	油揚げ、とうふ、こんにゃく、さといも、だいこん、にんじん、長ねぎ、ごま油、しょうゆ、塩、かつお節	605	21.0
						キャベツときゅうりのあさづけ	キャベツ、きゅうり、塩、しょうゆ		
						かつおめし	米、かつお、ねしょうが、でん粉、米油、みりん、しょうゆ、三温糖、酒、いりごま		
						ももゼリー	もも果汁、水あめ、砂糖、水溶性食物繊維、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、香料、クエン酸鉄ナトリウム		
	11	木		ちゅうかめん	○	かいせんしおラーメン	ぶた肉、いか、えび、にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、長ねぎ、はねぎ、きくらげ、ねしょうが、にんにく、米油、酒、しょうゆ、みりん、塩、ごま油、でん粉、とりがら、とんこつ	682	28.9
						てづくりぎょうざ	ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、ねしょうが、にんにく、塩、こしょう、しょうゆ、酒、ごま油、小麦粉、三温糖、米油		
						フルーツミックス	パインアップル、みかん、黄桃、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、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)		
						ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
★	12	金		ごはん	○	チキンカレー	とり肉、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、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ、塩	696	21.5
						きびなごのカリカリフライ	きびなごのカリカリフライ(きびなご(魚卵を含む)、還元水あめ、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、米粉、てんさい糖、米油、イースト、玄米粉、植物油脂、酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油)、米油		
						ピクルス	だいこん、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、きゅうり、セロリ、キャベツ、たまねぎ、オリーブオイル、レモン果汁、りんご酢、塩、砂糖、白ワイン		
★	15	月		ごはん	○	じゃがいものみそしる	じゃがいも、とうふ、たまねぎ、わかめ、みそ、しょうゆ、かつお節	644	26.2
						さばのスタミナやき	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		
						おでんぶ	とり肉、生ちくわ、高野豆腐、れんこん、にんじん、こんにゃく、金時豆、しいたけ、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、塩		
	16	火		こどもパン	○	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、パセリ、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	676	29.7
						てづくりメンチカツ	ぶた肉、炒めたまねぎ、キャベツ、米油、塩、こしょう、ナツメグ、牛乳、パン粉、小麦粉、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖		
						ジューシーオレンジ	ジューシーオレンジ(かんきつ類)		
						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		
★	17	水		ごはん	○	わかめスープ	ハム、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	614	26.2
						プルコギ	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、はねぎ、りんご、しょうが、米油、みそ、トウバンジャン、塩、しょうゆ、酒		
						バンサンスー	ほぐしささみ、きゅうり、はるさめ、にんじん、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ		
	18	木		じごなうどん	○	しっぽくうどん	ぶた肉、油揚げ、ごぼう、れんこん、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、かつお節、みりん,塩	676	28.3
						フィッシュカツ	いわしはんぺん(いわし、たら、さば、でん粉、砂糖、塩、みりん)、カレー粉、小麦粉、パン粉、米油		
						あおなのしらあえ	こまつな、にんじん、こんにゃく、とうふ、砂糖、しょうゆ、すりごま、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。

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。

【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　「初夏を味わおう」　ふるさとめぐり「四国地方」

１日(月)　白身魚の米粉狭山茶フライ（八十八夜）、若竹汁、五目ずし、柏もち（こどもの日）
２日(火)　カルトッフェルズッペ、カリーブルスト、（多文化共生：ドイツ）
１０日(水)　かつおめし（高知県、旬）
１５日(月)　おでんぶ（徳島県）
１６日(火)　ジューシーオレンジ（旬）
１８日(木)　しっぽくうどん（香川県）、フィッシュカツ（徳島県）
２２日(月)　フォースープ、空心菜のにんにく炒め（多文化共生：ベトナム）
２３日(火)　アスパラガスとツナのサラダ（旬）
２６日(金)　ぐる煮（高知県）
２７日(土)　ふしめん汁（徳島県）
３０日(火)　メロン（旬）
３１日(水)　せんざんき（愛媛県）

©むさしのフロント
あさか

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)
	19	金		キャロットピラフ	○	ミートボールいりラタトゥイユ	ミートボール、なす、たまねぎ、ズッキーニ、ピーマン、にんにく、トマト、トマトケチャップ、オリーブオイル、ローリエ、塩、こしょう、白ワイン	621	21.1
						ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、りんご酢、マヨネーズ(卵不使用)、こしょう、塩		
						れいとうパイン	パイナップル		
						キャロットピラフ	米、にんじん、たまねぎ、ベーコン、とうもろこし、パセリ、バター、オリーブオイル、塩、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン		
	22	月		なめし	○	フォースープ	とり肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、米粉めん(米、でん粉)、チキンブイヨン、こしょう、ナンプラー、しょうゆ、塩	646	25.8
						てづくりはるまき	ぶた肉、たけのこ、春雨、しいたけ、春巻きの皮、でん粉、酒、塩、しょうゆ、小麦粉、米油		
						くうしんさいのにんにくいため	ハム、くうしんさい、もやし、しめじ、にんにく、ごま油、こしょう、オイスターソース、しょうゆ、塩、でん粉		
						なめし	米、いりこなめしの素(塩蔵青菜、砂糖、食塩、しらす、ごま、酵母エキス、鰹削り節粉末、昆布エキス、加工でん粉、ビタミンE)		
	23	火		くろパン	○	クラムチャウダー	あさり、ベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、パセリ、チキンブイヨン、バター、小麦粉、米油、牛乳、粉チーズ、こしょう、塩	668	32.8
						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		
						アスパラガスとツナのサラダ	ツナ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、アスパラガス、たまねぎ、米油、りんご酢、砂糖、塩、こしょう		
						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		
	24	水		ごはん	○	たまごいりキムチスープ	卵、ぶた肉、はくさいキムチ、もやし、えのきたけ、とうふ、ながねぎ、にら、しいたけ、にんにく、ねしょうが、とんこつ、みそ、しょうゆ、でん粉、ごま油	634	21.7
						とうにゅうクリームコロッケ	豆乳クリームコロッケ(パン粉、小麦粉、豆乳、たまねぎ、とうもろこし、ショートニング、加工でん粉、メチルセルロース、砂糖、でん粉、果糖ぶどう糖液糖、ゼラチン、なたね油、食塩、デキストリン、酵母エキス、香辛料)、米油、中濃ソース		
						チョレギサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、さやいんげん、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖、塩、こしょう、きざみのり		
	25	木		スパゲッティミートビーンズソース	○	スパゲッティミートビーンズソース	スパゲッティ、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、大豆、にんにく、トマト、トマトケチャップ、米油、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう、赤ワイン	718	27.1
						フレンチサラダ	キャベツ、にんじん、ハム、とうもろこし、米油、りんご酢、塩、こしょう、さとう		
						マドレーヌ	小麦粉、卵、砂糖、バター、はちみつ、ベーキングパウダー、レモン果汁、粉糖		
★	26	金		ごはん	○	なめこのみそしる	とうふ、なめこ、たまねぎ、あおさのり、しょうゆ、みそ、かつお節、塩	594	25.5
						しろみざかなのレモンふうみあげ	ホキ、馬鈴薯でん粉、米油、しょうゆ、砂糖、塩、レモン果汁		
						ぐるに	とり肉、さつま揚げ、厚揚げ、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、さといも、かつお節、三温糖、しょうゆ、みりん、塩		
	27	土		ごはん	○	ふしめんじる	ふしめん(小麦粉、塩)、油揚げ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、しょうゆ、みりん、塩、かつお節、でん粉	645	25.6
						ぶたにくのオーロラソースがけ	ぶた肉、しょうゆ、酒、ねしょうが、でん粉、米油、みそ、三温糖、トマトケチャップ		
						あおなのからしあえ	もやし、こまつな、にんじん、ごま油、三温糖、しょうゆ、からし		
	30	火		ナン	○	はるやさいのスープ	とり肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、米粉マカロニ(米粉)、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	600	26.6
						キーマカレー	ぶた肉、ひよこ豆、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、ねしょうが、トマト、トマトケチャップ、ガラムマサラ、カレールウ、米油、カレー粉、中濃ソース、赤ワイン		
						メロン	メロン		
						ナン	小麦粉、植物油脂(大豆)、ショートニング、食物繊維、砂糖、食塩、貝殻未焼成カルシウム、イースト、乾燥パン酵母、麦芽粉末、グァーガム		
★	31	水		ごはん	○	かぶのみそしる	かぶ、とうふ、わかめ、長ねぎ、かつお節、みそ	629	27.4
						せんざんぎ	とり肉、ねしょうが、にんにく、酒、しょうゆ、三温糖、でん粉、米油		
						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		
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。 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。

ちらしかまぼこ	魚肉（すけそうたら）、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、うらごしかぼちゃ、砂糖、発酵調味料、食塩
ほぐしささみ	とり肉、加工でん粉、食塩、たまねぎエキス、にんじんエキス
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
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
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
レバーフランクフルト	豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料
ミートボール	とり肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、粉末状植物性たん白、砂糖、食塩、にんにくペースト、香辛料、酵母エキス、しょうがペースト、なたね油、加工でん粉、セルロース、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄
ぎょうざの皮	小麦粉、でんぷん、酒精、PH調整剤、トレハロース、酸味料、食塩
春巻きの皮	小麦粉、塩
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
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
ナンプラー	かたくちいわし、食塩
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
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（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
白菜キムチ	白菜、だいこん、唐辛子、にんにく、にんじん、ながねぎ、しょうが、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス

≪給食費について≫

①納期　5月分の納期限は6月30日（金）です。口座振替の方は、6月29日（木）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。