

家庭数

# 8・9月分 学校給食予定献立表

令和6年度

朝霞市立朝霞第五小学校

特定 原材料 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	牛 乳		お か ず	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
★	30	金		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、 とりから、しょうゆ、こしょう、塩	638	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		
★	2	月		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	648	26.6
						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		
						くれのにくじゃが	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、 <b>じゃがいも</b> 、さやいんげん、こんにゃく、さつまあげ、米油、 三温糖、しょうゆ、塩、みりん、酒		
	3	火		デニッシュ ペストリー	○	にんじんのポターージュ	ショルダーベーコン、たまねぎ、にんじん、 <b>じゃがいも</b> 、たまごだけ、パセリ、とうもろこし、 バター、米油、小麦粉、粉チーズ、牛乳、チキンブイヨン、こしょう、塩	625	29.0
						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、ナツメグ、塩、オリーブオイル		
						コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、米油、りんご酢、こしょう、塩、		
						デニッシュペストリー	小麦粉、マーガリン、上白糖、ショートニング、イースト、発酵風味料、食塩、香料製剤、 乳等を主要原料とする食品、米粉調製品、ビタミンC		
★	4	水		ごはん	○	けんちんじる	油あげ、とうふ、こんにゃく、じゃがいも、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ごま油、しょうゆ、塩、かつお節	673	27.2
						ぶたにくのさっぱり	ぶた肉、ねしょうが、酒、だいこん、長ねぎ、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、酢、みりん、でん粉、塩		
						クープイリチー	さつまあげ、ぶた肉、こんぶ、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、酒		
	5	木		ちゅうかめん	○	ひやしちゅうか	ロースハム、短冊卵、もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、みりん、砂糖、米油、ごま油、レモン果汁	604	23.9
						とりにくのガーリックあげ	とり肉、にんにく、ねしょうが、酒、塩、しょうゆ、でん粉、米油		
						れいとうみかん	みかん		
						ちゅうかめん	小麦粉、小麦たん白、加工でん粉、かんすい、カロチノイド色素		
	6	金		ごはん	○	かきたまじる	卵、モロヘイヤ、えのきたけ、かまぼこ、長ねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	608	27.8
						あじのしおこうじやき	あじ、塩麴、砂糖、みりん		
						おおひら	とり肉、高野豆腐、にんじん、ごぼう、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		
★	9	月		ごはん	○	わかめスープ	とり肉、わかめ、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ、とりから、いりごま、しょうゆ、こしょう、ごま油、塩	640	30.1
						しろみざかなのチリソースがけ	ホキ、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、ねしょうが、三温糖、しょうゆ、酒、こしょう、トマトケチャップ、でん粉、米油		
						チャプチェ	ぶた肉、にんにく、にんじん、たまねぎ、春雨、にら、しょうゆ、酒、ごま油、 コチュジャン、塩、三温糖		
	10	火		スライス コッペパン	○	コーンポターージュ	とうもろこし、たまねぎ、パセリ、粉チーズ、生クリーム、牛乳、バター、米油、小麦粉、 チキンブイヨン、こしょう、塩	678	28.8
						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、でん粉		
						じゃがいものハニーサラダ	<b>じゃがいも</b> 、にんじん、キャベツ、りんご酢、はちみつ、こしょう、塩、米油		
						スライスコッペパン	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		
★	11	水		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	625	28.6
						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		
						のりのつくだに	のり、ひじき、煮干し、かつお、水あめ、砂糖、しょうゆ、みりん、増粘多糖類、ヘム鉄		
	12	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	679	26.9
						チーズちくわのいそべあげ	焼きちくわ、チーズ、小麦粉、青のり、塩、米油		
						ぶどう	ぶどう		
						うどん	小麦粉、塩		
★	13	金		ごはん	○	ビーフンスープ	とり肉、たけのこ、にんじん、しいたけ、ビーフン(米)、チンゲンサイ、長ねぎ、チキンブイヨン、 ごま油、こしょう、塩、しょうゆ	666	25.6
						ガイヤーン	とり肉、にんにく、しょうゆ、ナンブラー、オイスターソース、こしょう、塩、酒、はちみつ		
						ガバオライスのぐ	ぶた肉、にんにく、ねしょうが、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、酒、しょうゆ、 みりん、三温糖、オイスターソース、ナンブラー、ごま油、米油		

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、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。



6日(金) 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。

17日(火) 月見汁・お月見だんご(行事食)  
今年の中秋の名月は、9月17日(火)です。  
中秋の名月にちなんだ、十五夜献立です。  
お月見だんごは、埼玉県秩父市産のきな粉を使っています。

13日(金) ガバオライス・ガイヤーン(多文化共生:タイ)  
ガバオとは、「ホーリーバジル」というハーブのことです。  
給食では、「バジル」と「ナンブラー」を使って本場の味を再現しています。  
ガイヤーンは、タイの焼き鳥のような料理です。

27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。

特定 原材料 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	牛 乳		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
★	17	火	箸	かやくごはん	○	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、長ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	648	25.2
						おつきみだんご	白玉もち(米粉、加工でん粉)、きなこ、三温糖、塩		
						かやくごはん	米、しいたけ、にんじん、しめじ、たけのこ、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		
	18	水	箸	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、とりから、酒、こしょう、塩、しょうゆ、でん粉、ごま油	622	25.4
						マーボー豆腐	ぶた肉、とうふ、長ねぎ、にんにく、ねぎしょうが、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、とりから		
						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、ごま油、しょうゆ、砂糖、酢		
	19	木	箸	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、チキンブイオン、米油、しょうゆ、塩、こしょう	675	24.1
						おまめのケーキ	白花豆ペースト、卵、砂糖、生クリーム、バター、小麦粉		
						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		
★	20	金	箸	もどりがつお のまぜごはん	○	もどりがつおのまぜごはん	米、かつお、しょうゆ、酒、ねぎしょうが、でん粉、みりん、三温糖、酒、いりごま	671	22.9
						とりだんごじる	ミートボール、とうふ、じゃがいも、にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな、ねぎしょうが、かつお節、みそ		
						キャベツときゅうりのそくせきづけ	キャベツ、きゅうり、塩、しょうゆ		
	24	火	箸	バターロール	○	ミネストローネ	とり肉、大豆、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、パセリ、オリーブオイル、チキンブイオン、トマト、マカロニ、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩	706	29.8
						スパニッシュオムレツ	卵、ベーコン、豆乳、たまねぎ、じゃがいも、えだまめ、塩、でん粉、こしょう、トマトケチャップ		
						キャベツとツナのサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、米油、りんご酢、三温糖、こしょう、塩		
						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		
★	25	水	箸	ごはん	○	さつまいものみそじる	さつまいも、たまねぎ、油揚げ、みそ、かつお節	760	29.1
						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	こまつな、にんじん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、とうふ、すりごま		
	26	木	箸	ちゅうかめん	○	しおラーメン	ぶた肉、とうもろこし、キャベツ、にんじん、長ねぎ、きくらげ、にんにく、わかめ、ねぎしょうが、米油、とりから、とんこつ、こんぶ、塩、しょうゆ、こしょう、酒	640	20.7
						サモサ	じゃがいも、たまねぎ、米油、カレー粉、塩、こしょう、ぎょうざの皮、小麦粉		
						フルーツミックス	みかん、白桃、パイナップル、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・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、ゲル化剤、乳酸カルシウム、香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム、ビタミンC、クチナシ色素)		
						ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい		
★	27	金	箸	ごはん	○	すましじる	とうふ、かまぼこ、にんじん、こまつな、わかめ、かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩、長ねぎ	600	21.6
						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、いりごま		
						いそのかあえ	えどな、もやし、にんじん、えのきたけ、ごま油、のり、みりん、酢、三温糖		
	30	月	箸	パエリア	○	ソパデアホ	卵、ベーコン、にんにく、オリーブオイル、たまねぎ、トマト、塩、こしょう、チキンブイオン、パセリ	661	28.3
						しろみざかなのレモンふうみあげ	ホキ、でん粉、米油、レモン果汁、しょうゆ、砂糖		
						いろどりサラダ	ロースハム、切干大根、キャベツ、ひじき、えだまめ、とうもろこし、りんご酢、塩、米油、こしょう		
						パエリア	米、とり肉、ほたて、いか、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、白ワイン、塩、こしょう、ターメリック、パプリカパウダー		
20回	○：牛乳が付きませす。 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。

ロースハム	豚肉、塩、砂糖、香辛料抽出物
ショルダーベーコン	豚肉、塩、砂糖、香辛料
ベーコン	豚肉、塩、砂糖、香辛料
レバーフランスフルト	豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料
さつまいも	すり身(たら、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
ちらしかまぼこ	魚肉(スケソウダラ)、かぼちゃ、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、加工油脂
焼きたけのこ	すり身(たら)、でん粉、食塩、ぶどう糖、食用油脂、砂糖、米麹調味料、醸造酢、加工酢、加工でん粉、調味料、ソルビット、ビタミンC
かまぼこ	魚肉(スケソウダラ)、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん、加工油脂
短冊卵	鶏卵、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
ぎょうざの皮	小麦粉、でん粉、食塩、酒糟、PH調整剤、トレハロース、酸味料
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
ミートボール	豚肉、とり肉、たまねぎ、でん粉、粉末状植物性たんぱく、還元水あめ、食塩、チキンオイル、香辛料、大豆油、ドロマイト、ピロリン酸鉄、焼成カルシウム
ナンブー	かたくちいわし、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、酒糟、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
テンメンジャン	みそ、砂糖、植物油、発酵調味料、香辛料、酒糟、カラメル色素
トウバンジャン	唐辛子、食塩、そら豆みそ(そら豆、食塩)、酒糟、酸味料、ホリリン酸ナトリウム、酸化防止剤(ビタミンC)

#### 《給食費について》

①納期 9月分の納期限は9月30日(月)です。口座振替の方は、9月27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。