

家庭数

6月分学校給食予定献立表

令和7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 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)	えいようか		
				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	ごはん	○	そうへいじる とりにくのさっぱり あいませ	ぶた肉、豆腐、にんじん、ごぼう、じゃがいも、たけのこ、しいたけ、長ねぎ、 にんにく、とりがら、みそ、米油、塩、しょうゆ とり肉、ねしょうが、酒、こんにやく、三温糖、しょうゆ、みりん、でん粉、塩 生ちくわ、だいこん、にんじん、油揚げ、いりごま、しょうゆ、三温糖、塩、米油	634	24.1
	3	火	はし スプーン	5-3ランチルーム セサミ ビスキュイ パン	○	ペイザンヌスープ ポークビーンズ ツナとだいこんのサラダ セサミビスキュイパン	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、 チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩 ぶた肉、白いんげん豆、たまねぎ、にんにく、にんじん、じゃがいも、チキンブイヨン、 トマト、ウスターソース、トマトケチャップ、三温糖、赤ワイン、こしょう、米油、塩 ツナ、にんじん、だいこん、きゅうり、米油、酢、砂糖、しょうゆ、塩、こしょう 丸パン(小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン、ショートニング、イースト、塩、 イーストフード)、すりごま、小麦粉、砂糖、卵、バター	601	25.1
	4	水	はし	カムカム ライス	○	くきわかめのすましじる ぶりカツ カムカムライス	とうふ、かまぼこ、茎わかめ、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、かつお節、しょうゆ、塩、でん粉 ぶり、しょうが、小麦粉、パン粉、米油、三温糖、しょうゆ、酒、みりん 米、にんじん、ひじき、油揚げ、かつお節、大豆、三温糖、みりん、酒、塩、しょうゆ	681	27.8
	5	木	はし スプーン	ちゅうかめん	○	とんこつラーメン にくだんごのもちごめむし フルーツミックス ちゅうかめん	ぶた肉、にんじん、キャベツ、もやし、きくらげ、はねぎ、にんにく、ねしょうが、 だいこん、たまねぎ、米油、とんこつ、豆乳、酒、しょうゆ、塩、こしょう ぶた肉、ねしょうが、たまねぎ、しいたけ、もち米、塩、三温糖、しょうゆ、酒、 ごま油、酢、でん粉 パイナップル、黄桃、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)、レモンゼリー (果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖、粉あめ、レモン果汁、砂糖、ゲル化剤、香料、 酸味料、クチナシ色素) 小麦粉、塩、かんすい	651	27.6
	6	金	はし スプーン	チキンピラフ	○	ポトフ パリパリサラダ チキンピラフ	ぶた肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいも、米油、とりがら、 ローリエ、こしょう、しょうゆ、塩 ワントンの皮、きゅうり、キャベツ、海藻ミックス、ごま油、米油、酢、しょうゆ、塩 米、とり肉、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、パセリ、とりがら、 オリーブオイル、塩、しょうゆ	660	22.6
	9	月	はし	ごはん	○	みそしる ハンバーグのおろしソース こんぶのいために	じゃがいも、とうふ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、みそ ぶた肉、たまねぎ、だいこん、豆乳、パン粉、こしょう、塩、みりん、三温糖、しょうゆ 昆布、さつま揚げ、にんじん、こんにやく、米油、三温糖、しょうゆ、酒	649	27.9
	10	火	はし スプーン	5-1ランチルーム ライス ボールパン	○	コーンポタージュ とりにくのトマトソースがけ フレンチサラダ ライスボールパン	とうもろこし、クリームコーン、パセリ、にんじん、たまねぎ、とりがら、米油、 バター、小麦粉、牛乳、こしょう、塩 とり肉、たまねぎ、にんにく、トマト、トマトケチャップ、塩、バジル、こしょう、 米油、オリーブオイル きゅうり、にんじん、キャベツ、米油、りんご酢、砂糖、こしょう、塩 米粉、小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、小麦たんぱく、イースト、食塩、 ビタミンC、白ざら糖	679	23.5
★	11	水	はし	5-2ランチルーム ごはん	○	わかめスープ スタミナやきにく ごぼうのからあげ	とり肉、わかめ、チンゲンサイ、長ねぎ、にんじん、春雨、いりごま、ごま油、 とりがら、しょうゆ、こしょう、塩 ぶた肉、にんにく、ねしょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、いりごま、酒、 しょうゆ、こしょう、ごま油、トウバンジャン、三温糖、オイスターソース、でんぶん、塩 ごぼう、でんぶん、米油、こしょう、塩	643	24.0
	12	木	はし スプーン	キャベツの ペペロンチーノ	○	ポテトのチーズソースがけ かまぼこのサラダ キャベツのペペロンチーノ	じゃがいも、バター、小麦粉、チーズ、牛乳、こしょう、白ワイン、塩、米油 糸かまぼこ、にんじん、だいこん、きゅうり、とうもろこし、米油、酢、砂糖、 しょうゆ、塩、こしょう スパゲッティ、たまねぎ、ベーコン、とり肉、キャベツ、にんにく、パセリ、 こしょう、白ワイン、しょうゆ、オリーブオイル、塩	697	25.3
★	13	金	はし スプーン	むぎごはん	ジョア	ポークカレー かえりにぼしとだいのあげに えだまめとキャベツのサラダ むぎごはん ジョア(マスカット)	ぶた肉、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、中濃ソース、トマトケチャップ かえり煮干し、大豆、でんぶん、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、いりごま とうもろこし、キャベツ、えだまめ、にんじん、米油、砂糖、りんご酢、塩、こしょう 米、米粒麦 脱脂粉乳、マスカット果汁、還元麦芽糖水あめ、乳酸カルシウム、安定剤(ペクチン)、 香料、ピロリン酸鉄、甘味料(スクラロース)、葉酸、ビタミンD	621	24.0
	16	月	はし	ごはん	○	あすかじる あじのなんばんづけ わかめとたまごのいりに	ぶた肉、油揚げ、にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、長ねぎ、水菜、豆乳、酒、 かつお節、みそ、しょうゆ あじ、たまねぎ、ねしょうが、酒、塩、でん粉、米油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん わかめ、えのきたけ、しらたき、にんじん、短冊卵、米油、三温糖、しょうゆ	614	25.3
	17	火	はし スプーン	2しよく あげパン	○	サラダスープ スパイシーチキン 2しよくあげパン(ココア・いちご)	ベーコン、とり肉、トマト、たまねぎ、セロリ、レタス、パセリ、米油、 白ワイン、とりがら、こしょう、しょうゆ、塩 とり肉、赤ワイン、しょうゆ、にんにく、こしょう、チリパウダー、ナツメグ、 塩、オリーブオイル ツイストパン(小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン、イースト、イーストフード、 ショートニング、塩)、ココア、砂糖、いちごパウダー(砂糖、食塩、香料、炭酸カルシウム、 着色料)、米油	614	25.4

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 ・おなかの調子が良い
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

今月のテーマ「よくかんで食べよう」、ふるさとめぐり「近畿地方」
 【多文化共生推進事業】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月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。

6月4日～10日は
 「歯と口の健康週間」です。

ランチルーム給食が始まります

当日は、飲み物がジュースに変更となります。
 6月 5年生
 7月 ひまわり学級
 10月 4年生
 11月 3年生
 12・1月 2年生
 2月 1年生
 3月 6年生
 ※ 牛乳停止中の方は、ランチルーム時のみ
 ジュースを飲んでください。返金額を1回
 分減額しています。

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 2日(月) 僧兵汁、あいませ(三重県) | 23日(月) パッタイ、タイ風チキンスープ(タイ:多文化共生) |
| 4日(水) カムカムライス、茎わかめのすまし汁(よつかむ) | 24日(火) 蓮田スパゲッティ(彩の国ふるさと学校給食月間:埼玉県) |
| 11日(水) ごぼうのからあげ(よつかむ) | 25日(水) 丹後のまつぶた寿司(京都府) |
| 13日(金) かえり煮干しと大豆の揚げ煮(よつかむ) | 26日(木) 信田汁、お好み揚げ(大阪府) |
| 16日(月) 飛鳥汁(奈良県) | 27日(金) アルタマ、アチャール(ネパール:多文化共生) |
| 20日(金) 五目きんぴら(よつかむ) | 30日(月) 高麗鍋みそ汁(彩の国ふるさと学校給食月間:埼玉県) |



特定原材料 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)	えいようか	
				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)
	18	水	5-5ランチルーム ごもく チャーハン	○	はるさめスープ にくぎょうざ ごもくチャーハン	とり肉、きくらげ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、春雨、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩、ごま油 肉餃子(キャベツ、ぶた肉、豚脂、たまねぎ、粒状大豆たん白、にら、しょうゆ、にんにく、でん粉、ごま油、食塩、砂糖、しょうが、たん白自己消化物、酵母エキス、こしょう、小麦粉)、米油 米、炒り卵、ぶた肉、なると、にんにく、ねぎ、しょうが、長ねぎ、ごま油、オイスターソース、しょうゆ、塩、酒、こしょう	657	24.1	
	19	木	ちゅうかめん	○	ひやしバンバンジーめん とりにくのガーリックあげ ジュシーオレンジ ちゅうかめん	ほぐしささみ、もやし、にんじん、きゅうり、長ねぎ、ねぎ、しょうが、かつお節、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、酢、ねりごま、ごま油、塩 とり肉、にんにく、ねぎ、しょうが、酒、塩、しょうゆ、でん粉、米油 ジュシーオレンジ(かんきつ類) 小麦粉、塩、かんすい、クチナシ色素	653	24.9	
★	20	金	ごはん	○	つみれじる とりにくのあかしそやき ごもくきんぴら	つみれ、とうふ、じゃがいも、にんじん、だいこん、長ねぎ、ねぎ、しょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒 とり肉、塩、こしょう、酒、赤しそふりかけ(塩蔵赤しそ、砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料) ぶた肉、さつま揚げ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ごま油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩	625	27.7	
★	23	月	ごはん	○	タイふうチキンスープ しろみざかなのあまずあんかけ パッタイ	とり肉、もやし、だいこん、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ、とりがら、ナンブラー、しょうゆ、こしょう、塩、ごま油 ホキ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、酢、三温糖、酒、でん粉、米油 ぶた肉、春雨、たまねぎ、もやし、にら、にんにく、厚揚げ、三温糖、しょうゆ、トマトケチャップ、オイスターソース、ごま油、こしょう	634	24.7	
	24	火	5-6ランチルーム はすだ スパゲッティ	○	トック とりにくのからあげ はすだスパゲッティ	とり肉、トック、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、長ねぎ、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう 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 スパゲッティ、ぶた肉、生ちくわ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、米油、ウスターソース、中濃ソース、青のり、こしょう、塩	671	30.3	
	25	水	たんごの まつぶたずし	○	すましじる ぶたにくのあまからあげ たんごのまつぶたずし	かまぼこ、とうふ、わかめ、えのきたけ、えどな、かつお節、塩、しょうゆ ぶた肉、でん粉、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、塩、こしょう、米油 米、油揚げ、にんじん、短冊卵、糸かまぼこ、さやえんどう、しいたけ、しょうゆ、酢、砂糖、塩、酒、かつお節	657	26.1	
	26	木	じごなうどん	○	しのだじる おこのみあげ やさいのごまあえ じごなうどん	油揚げ、とり肉、たまねぎ、にんじん、えどな、長ねぎ、かつお節、しょうゆ、みりん、塩 キャベツ、小麦粉、長ねぎ、卵、いか、しょうゆ、こしょう、塩、中濃ソース、トマトケチャップ、青のり、かつお節 生ちくわ、こまつな、もやし、にんじん、すりごま、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖 小麦粉、塩、小麦たんぱく	694	24.5	
	27	金	ターメリック ライス	○	アルタマ ししゃものこめこフライ アチャール ターメリックライス	とり肉、たまねぎ、たけのこ、たもぎだけ、じゃがいも、にんにく、ひよこまめ、チキンブイヨン、スープカールウ、カレー粉、米油、しょうゆ、塩、こしょう ししゃも(魚卵を含む)、米粉パン粉、米粉、食塩、こしょう、でん粉、食物繊維、酵母エキス、加工でん粉、増粘剤、米油、中濃ソース だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、クミンパウダー、オリーブオイル、りんご酢、レモン果汁、砂糖、塩 米、とりがら、ターメリック、塩、オリーブオイル	686	23.5	
	30	月	ごはん	○	こまなべふうみそじる あじフライ おかかあえ	ぶた肉、じゃがいも、だいこん、長ねぎ、にんにく、ねぎ、しょうが、白菜キムチ、しいたけ、米油、ごま油、かつお節、みそ、酒、みりん、しょうゆ、塩 あじ、小麦粉、パン粉、酒、塩、米油、中濃ソース えどな、もやし、にんじん、かつお節、ごま油、しょうゆ、砂糖	640	25.2	
21回	<p>○：牛乳が付きます。 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。 献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、以下をご覧ください。</p>						基準栄養価	650	21~32

ベーコン	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ウインナー	豚肉、塩、砂糖、香辛料
つみれ	いわし、たらすり身、砂糖、食塩、加工でんぷん、調味料
さつま揚げ	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
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
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
なると	魚肉(スケソウダラ、イトヨリ)、でん粉、砂糖、食塩、発酵調味液、トマト色素
糸かまぼこ	魚肉すりみ、米粉、タピオカでん粉、食塩、砂糖
白菜キムチ	白菜、だいこん、とうがらし、にんにく、にんじん、長ねぎ、しょうが、塩、砂糖、昆布、酵母エキス
短冊卵	卵、砂糖、食用植物油、醸造酢、食塩、加工でん粉、カロチン色素
炒り卵	液卵、植物油、砂糖、食塩、でん粉発酵調味料、加工でんぷん
ワンタンの皮	小麦粉、でん粉、食塩、酒精、かん水、ビタミンB2
トック	米粉、食塩、酒精、PH調整剤、乳化剤
みかんジュース(ランチルーム給食)	温州みかん果汁、香料
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
ナンブラー	カタクチイワシ、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
スープカールウ	小麦粉、パーム油、ミックスマイック、砂糖、玉ねぎ、にんにく、デキストリン、トマトペースト、食塩、しょうゆ、ぶどう糖、チャツネ、チキンエキス、粉末魚醤
カールウ	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 6月分の納期限は7月31日(木)です。口座振替の方は、7月30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確認ください。

※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。

