

家庭数

11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)	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	
	4	火	 	3-1ランチルーム	○	ポトフ	ぶた肉、ベーコン、フランクフルト、かぶ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、米油、チキンブイヨン、塩、しょうゆ、ローリエ、こしょう	670	27.9	
				2しょくあげパン		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、塩、こしょう			
				2しょくあげパン(こくとう・さとう)		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)、黒砂糖、砂糖、米油				
★	5	水		3-2ランチルーム	○	すきやきふうに	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、長ねぎ、しいたけ、焼きどうふ、しらたき、米油、かつお節、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、塩	664	29.8	
				ごはん		さけのしおやき	さけ、酒、塩			
						だいこんときゅうりのこんぶづけ	だいこん、きゅうり、塩こんぶ、塩、しょうゆ			
	6	木		3-3ランチルーム	○	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	627	23.2	
				じごなうどん		しゃくしなまん	小麦粉、砂糖、ラード、イースト、こんにやく、食塩、豚肉、しゃくし菜漬け、たまねぎ、みそ、砂糖、植物油脂、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			
						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、小麦たんぱく			
★	7	金		ごはん	○	サムゲタンふうスープ	とり肉、しめじ、にんじん、だいこん、長ねぎ、もち米、にんにく、ねしょうが、とりがら、いりごま、ごま油、塩、こしょう、しょうゆ	651	26.9	
						ヤンニョムチキン	とり肉、長ねぎ、でん粉、トマトケチャップ、コチュジャン、オリーブオイル、米油、酒、こしょう、塩			
						キムチチャブチェ	ぶた肉、にんにく、にんじん、たまねぎ、キムチ、きくらげ、春雨、にら、みりん、三温糖、しょうゆ、酒、米油、こしょう、塩			
★	10	月		3-4ランチルーム	○	まゆだまじる	まゆだまだんご、とり肉、こんにやく、しいたけ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	657	22.6	
				やきとりごはん		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			
						みかん	みかん			
						やきとりごはん	米、ぶた肉、長ねぎ、にんにく、ねしょうが、トウバンジャン、りんご、ごま油、しょうゆ、酒、三温糖、コチュジャン、塩、いりごま			
	11	火	  	3-5ランチルーム	○	スコッチブロス	とり肉、もち玄米、ひよこめめ、たまねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ、かぶ、チキンブイヨン、塩、こしょう、ローリエ	653	28.2	
				いちごジャム  しよくパン		コテージパイ	ぶた肉、じゃがいも、牛乳、炒めたたまねぎ、チーズ、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、赤ワイン、米油、バター、塩、こしょう			
						キャベツとコーンのサラダ	ロースハム、キャベツ、とうもろこし、米油、りんご酢、塩、こしょう			
						いちごジャム	いちご、砂糖、水あめ、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)			
						しよくパン	小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC			
★	12	水	 	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、たもぎたけ、長ねぎ、チキンブイヨン、酒、しょうゆ、こしょう、塩、でん粉、ごま油	694	23.0	
						あつあげとキャベツのみそいため	ぶた肉、ねしょうが、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			
	13	木	 	こぎつねずし	○	はなふいりすましじる	京花麴、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	682	27.5	
						ぶたにくのゆずふうみあげ	ぶた肉、でん粉、米油、三温糖、みりん、しょうゆ、ゆず果汁、酒、塩、こしょう			
						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、さいやいんげん、こんぶ、塩、米油、三温糖、酢、酒、しょうゆ、みりん			
						みかんゼリー	温州みかん果汁、水あめ、砂糖、乳酸カルシウム、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄ナトリウム			
	17	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	649	25.1	
						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			
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・しばうなど				ビタミン・無機質など		
・体をつくる				・元気に運動ができる				・かぜをひきにくい		
・筋肉をつくる				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」

- | | | | |
|--------|---------------------------------------|--------|-------------------------|
| 6日(木) | しゃくし菜まん（埼玉県秩父地方） | 17日(月) | コムチュン、フォーガー（多文化共生：ベトナム） |
| 10日(月) | やきとりご飯（埼玉県東松山市） | 20日(木) | みそポテト（埼玉県秩父地方） |
| | まゆ玉汁（埼玉県秩父地方） | 26日(水) | 北本トマトカレー（埼玉県北本市） |
| 11日(火) | スコッチブロス、コテージパイ（多文化共生：イギリス） | 27日(木) | 蓮田焼きスパ（埼玉県蓮田市） |
| 13日(木) | こぎつね寿司・花麴入りすまし汁・みかんゼリー
（行事食：七五三献立） | | |

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)	栄養価		
				主食 つけるもの かけるもの	牛 乳		エネルギー	たんぱく質	
							kcal	g	
	18	火		さきたま ライスボール	○	さいのくにシチュー とりにくのマーマレードソースがけ ひよこまめのトマトに さきたまライスボール	とり肉、さつまいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、米油、バター、小麦粉、牛乳、チキンブイオン、塩、こしょう とり肉、酒、しょうゆ、マーマレードジャム、白ワイン、塩、でん粉 フランクフルト、ひよこ豆、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 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	693	30.8
	19	水		ごはん	○	さわにわん さばのからみづけやき にんじんとたまごのいためもの	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 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 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	638	25.2
	20	木		ちゅうかめん	○	ごもくあんかけ みそポテト フルーツあんんにん ちゅうかめん	ごま油、ぶた肉、えび、いか、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、ねしょうが、たまねぎ、酒、酢、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう、でん粉 じゃがいも、小麦粉、みそ、みりん、酒、砂糖 みかん、りんご、パン、砂糖、クエン酸、杏仁豆腐(乳、乳製品、水あめ、加糖練乳、砂糖、砂糖・ぶどう糖加糖液糖、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) 小麦粉、塩、かんすい	695	26.2
	21	金		ケチャップ  オムライス	○	ポテトのポタージュ いかのサラダ オムライス	とり肉、じゃがいも、たまねぎ、たまごだけ、パセリ、チキンブイオン、米油、小麦粉、粉チーズ、牛乳、塩、こしょう いか、切干大根、にんじん、キャベツ、たまねぎ、米油、でん粉、酢、砂糖、白ワイン、塩、こしょう スクランブルエッグ(卵、植物油脂、還元水あめ、でん粉、酢、食塩、加工でん粉)米、とり肉、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、チキンブイオン、米油、トマトケチャップ、グリーンピース、塩、こしょう	695	31.1
	26	水		トマトごはん	○	きたもとトマトカレー えびとブロッコリーのサラダ りんご トマトごはん	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、ねしょうが、トマト、カレー粉、塩、こしょう、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 えび、ブロッコリー、 だいこん 、とうもろこし、卵不使用マヨネーズ、米油、りんご酢、さとう、塩、こしょう りんご、塩 米、トマトジュース	676	27.0
	27	木		はすだ やきスパ	○	はすだやきスパ とりにくのスパイシーからあげ トックスープ みかん	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 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 はくさい、にんじん、えどな、トク、ねしょうが、チキンブイオン、しょうゆ、こしょう、塩、ごま油 みかん	626	31.8
★	28	金		ごはん	○	みぞれじる ぶたにくのしょうがいため ごぼうのからあげ	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 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、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、でん粉、米油、こしょう、塩	639	23.5
16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	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ロースハム	豚肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
ウインナー	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
フランクフルト	豚肉、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
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、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（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、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、菜種油
白菜キムチ	白菜、大根、唐辛子、にんにく、人蔘、長ねぎ、生姜、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス
米粉めん	米、でんぶん
みかんジュース（ランチルーム）	温州みかん濃縮果汁、香料
トック	米粉、食塩、酒精、PH調整剤、乳化剤
まゆだま団子	上新粉、でん粉
マーマレードジャム	水あめ、砂糖、いよかん、なつみかん、ゆず果汁
塩昆布	こんぶ、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、ぶどう糖、食塩、しいたけ、酵母エキス
京花麴	小麦粉、小麦たんぱく、パプリカ色素、紅麴色素、クチナシ色素、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、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
テンメンジャン	みそ、砂糖、ごま油、なたね油、しょうゆ
オイスターソース	かき、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、食塩、酒精、加工でん粉、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
ナンブラー	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12月1日（月）です。口座振替の方は、１１月28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。

