

6月分学校給食予定献立表

朝霞市立朝霞第五小学校

家庭数
令和6年度

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)	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)
	3	月	はし スプーン その他	カムカム ごはん	○	くきわかめのすましじる ぶりのみそづけフライ さくらんぼ カムカムごはん	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 ぶりのみそ漬けフライ(ぶり、西京みそ、パン粉、小麦粉、食塩、乳化剤、増粘多糖類)、米油 さくらんぼ 米、ほたて、にんじん、ひじき、油揚げ、さやいんげん、かつお節、大豆、しょうが、三温糖、みりん、酒、塩、しょうゆ	621	24.0
	4	火	はし はし	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 キャベツとコーンのサラダ 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 キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、米油、こしょう、塩、酢 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	606	27.7
★	5	水	はし	ごはん	○	なすのいなかじる さわらのさいきょうやき とうがんとにくだんごのたいたん	とり肉、油揚げ、ごぼう、たまねぎ、なす、長ねぎ、こまつな、米油、みりん、しょうゆ、塩 さわら、西京みそ、酒、みりん ミートボール、とうがん、にんじん、さやえんどう、高野豆腐、三温糖、しょうゆ、酒、塩、みりん、かつお節、ごま油	620	27.1
	6	木	はし	5-4ランチルーム 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、こまつな、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、さくらえび、ちりめんじゃこ、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、キャベツ、もやし、にんじん、ごま油、すりごま、みりん、しょうゆ、三温糖 小麦粉、塩、小麦たんぱく	665	26.8
★	7	金	はし	ごはん	○	あすかじる さばのぶなかぼし こんぶのいために	ぶた肉、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 さば、塩、酒 昆布、さつま揚げ、にんじん、こんにやく、さやいんげん、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩	601	24.0
	10	月	はし はし	ごもく チャーハン	○	あおなのスープ やさいぎょうざ ヤムウンセン ごもくチャーハン	とり肉、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、とうもろこし、きくらげ、ねしょうが、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩 野菜餃子(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 ロースハム、米油、にんじん、キャベツ、きゅうり、春雨、もやし、ごま油、レモン果汁、しょうゆ、ナンプラー 米、炒り卵、焼き豚、なると、にんにく、ねしょうが、長ねぎ、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、塩、酒、こしょう	624	24.3
	11	火	はし はし	フラワー ロール	○	えだまめポタージュ しるみざかなの トマトソースがけ フレンチサラダ フラワーロール	とり肉、枝豆、たまねぎ、じゃがいも、エリンギ、米油、バター、小麦粉、生クリーム、牛乳、チーズ、とりがら、こしょう、塩 ホキ、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 ロースハム、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 小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	693	30.9
★	12	水	はし	5-5ランチルーム ごはん	○	さわにわん あかうおのごまだれがけ きりぼしだいこんのにつけ	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 赤魚、酒、にんにく、ねしょうが、すりごま、三温糖、しょうゆ、でんぷん、ごま油、酢 さつま揚げ、油揚げ、切干大根、さやいんげん、にんじん、かつお節、三温糖、しょうゆ、米油	617	28.3
	13	木	はし はし	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、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、でんぷん パイナップル、りんご、砂糖、クエン酸、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)りんごゼリー(りんご果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖・砂糖、ぶどう糖、水溶性食物繊維、ゲル化剤、香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム) 小麦粉、塩、かんすい	687	27.4
★	14	金	はし はし	ごはん	○	ポークカレー かえりにぼしとだいずのあげに あまなつゼリー	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、ガラムマサラ かえり煮干し、大豆、でんぷん、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、いりごま みかん果汁、甘夏缶(夏みかん、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ナリンギナーゼ)、粉寒天、砂糖	732	24.2
	17	月	はし	ごはん	○	みそしる ハンバーグのおろしソース わかめのいりに	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、米粉パン粉、こしょう、塩、みりん、三温糖、しょうゆ わかめ、短冊卵、えのきたけ、にんじん、こんにやく、米油、三温糖、しょうゆ	634	27.7

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
今年度よりランチルームの使用を再開します。
当日は、飲み物がジュースに変更となります。

- 3日(月) カムカムごはん、茎わかめのすまし汁(よくかむ)
- 5日(水) 冬瓜と肉団子のたいたん(京都府)
- 6日(木) 信田汁、お好み揚げ(大阪府)
- 7日(金) 飛鳥汁(奈良県)
- 10日(月) ヤムウンセン(タイ:多文化共生)

- 14日(金) かえり煮干しと大豆の揚げ煮(よくかむ)
- 21日(金) 五目きんぴら(よくかむ)
- 24日(月) アルタマ(ネパール:多文化共生)
- 26日(水) 僧兵汁、あいませ(三重県)
- 28日(金) 丹後のまつぶた寿司、ゆばのすまし汁(京都府)

- 6月 5-4・5-5
- 7月 5-1～5-3・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

18	火		きなこあげパン	○	サラダスープ	ショルダーベーコン、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	643	30.4	
					スパイシーチキン	とり肉、赤ワイン、しょうゆ、にんにく、こしょう、ナツメグ、塩、オリーブオイル			
					にんじんのサラダ	ツナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、米油、りんご酢、白ワイン、砂糖、こしょう、塩			
					きなこあげパン	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）、きなこ、砂糖、塩、米油			
★	19	水	ごはん	○	トック	トック、とり肉、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、長ねぎ、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	681	25.0	
					スタミナやきにく	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、エリンギ、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、でんぷん、塩			
					ごぼうのからあげ	ごぼう、でんぷん、米油、こしょう、塩			
20	木		キャベツのペペロンチーノ	●	ポテトのチーズソースがけ	ボンレスハム、じゃがいも、バター、小麦粉、チーズ、牛乳、生クリーム、こしょう、白ワイン、塩、米油	664	27.0	
					ツナとだいこんのサラダ	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			
					キャベツのペペロンチーノ	スパゲッティ、たまねぎ、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			
					コーヒーぎゅうにゅう	生乳、砂糖、コーヒー、乳製品、重曹			
★	21	金	ごはん	○	つみれじる	つみれ、とうふ、じゃがいも、にんじん、だいこん、ながねぎ、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒	605	30.8	
					とりにくのみそやき	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）			
					ごもくきんぴら	ぶた肉、さつま揚げ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、ごま油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩			
24	月		ターメリックライス	○	アルタマ	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、スープカレールウ、カレー粉、米油、しょうゆ、塩、こしょう	636	25.5	
					さけのレモンフライ	さけ、パン粉、でん粉、小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤、食塩、乾燥レモンピール、こしょう、陳皮、唐辛子			
					こだますいか	こだますいか			
					ターメリックライス	米、チキンブイヨン、ターメリック、塩、オリーブオイル			
25	火		こどもパン	○	コーンシチュー	とり肉、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、じゃがいも、たもぎだけ、パセリ、バター、小麦粉、牛乳、米油、とりがら、こしょう、塩、生クリーム、チーズ	680	21.5	
					ポテトコロッケ	ポテトコロッケ（じゃがいも、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、食塩、ワイン、大豆油、こしょう、パン粉、バターミックス、イーストフード、ビタミンC、増粘剤）、米油、中濃ソース			
					コールスローサラダ	ロースハム、にんじん、キャベツ、米油、りんご酢、こしょう、塩			
					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			
★	26	水	ごはん	○	そうへいじる	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	659	27.8	
					あじのなんばんづけ	あじ、たまねぎ、ねしょうが、でん粉、しょうゆ、酢、酒、みりん			
					あいませ	生ちくわ、れんこん、だいこん、にんじん、油揚げ、いりごま、かつお節、しょうゆ、三温糖、塩			
27	木		ちゅうかめん	○	ひやしパンバンジーめん	ほぐしさきみ、もやし、にんじん、きゅうり、長ねぎ、ねしょうが、かつお節、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、酢、ねりごま、ごま油、塩	620	29.5	
					いかのかりんあげ	いか、ねしょうが、しょうゆ、酒、でん粉、米油			
					れいとうみかん	みかん			
					ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい			
28	金		たんごのまつぶたずし	○	ゆばのすましじる	とり肉、ゆば、とうふ、えのきたけ、おかひじき、長ねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	605	29.5	
					とりにくのみそだれがけ	とり肉、ねしょうが、酒、みそ、塩、しょうゆ、三温糖、みりん、でんぷん			
					たんごのまつぶたずし	米、油揚げ、にんじん、かんびょう、短冊卵、糸かまぼこ、さやえんどう、しいたけ、しょうゆ、こんぶ、酢、砂糖、塩、酒、かつお節			
					やきのり	やきのり			
20回	<p>○：牛乳が付きます。●：コーヒー牛乳が付きます。 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。</p> <p>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

ショルダーベーコン	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ロースハム	豚肉、塩、砂糖、香辛料抽出物
ボンレスハム	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ウインナー	豚肉、塩、砂糖、香辛料
ミートボール	豚肉、とり肉、たまねぎ、でん粉、粉末状植物性たん白、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
焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、酢、生姜
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（スケソウタラ）、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん
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（スケソウタラ、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
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
米粉パン粉	米粉、コーンスターチ、ショートニング、砂糖、食塩、メトロース
トック	米粉、食塩、酒精、PH調整剤、乳化剤
りんごジュース（ランチルーム給食）	りんご果汁、香料
トウバンジャン	唐辛子、食塩、そら豆みそ（そら豆、食塩）、酒精、酸味料、ポリリン酸ナトリウム、酸化防止剤（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
スープカレールウ	小麦粉、パーム油、ミックススパイス、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

《給食費について》

①納期 6月分の納期限は7月31日（水）です。口座振替の方は、7月30日（火）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。

