

5月分 学校給食予定献立表

令和8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)	えいようか		
				主食つけるもの かけるもの	牛乳		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
★	1	金		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	647	24.7
						めばるのしろしょうゆづけ	めばる、しょうゆ加工品、発酵調味料、砂糖、酒、調味料		
						ごもくずし	米、こんぶ、とり肉、れんこん、にんじん、かんぴょう、しいたけ、米油、しょうゆ、塩、三温糖、酒、酢、砂糖、みりん		
						かしわもち	小豆粒あん、米粉、砂糖、加工でん粉、食用油脂、酵素製剤、柏葉		
	7	木	 	やきそば	○	ちゅうかスープ	とり肉、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、チキンブイオン、しょうゆ、酒、塩、こしょう、ごま油	606	27.5
						やきウインナー	ウインナー		
						ヨーグルトあえ	みかん、パイナップル、黄桃、砂糖、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)、ヨーグルト		
						やきそば	中華麺(小麦粉、食塩、かんすい)、ぶた肉、にんじん、キャベツ、もやし、青のり、ウスターソース、中濃ソース、オイスターソース、塩、米油、酒、こしょう		
★	8	金	 	かつおめし	○	けんちんじる	油揚げ、とうふ、ごぼう、だいこん、じゃがいも、にんじん、長ねぎ、かつお節、しょうゆ、ごま油、塩	630	22.7
						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、新しょうが、でん粉、米油、みりん、しょうゆ、三温糖、酒、いりごま		
						すだちゼリー	水飴、ぶどう糖、異性化液糖、砂糖、すだち果汁、粉末水飴、トレハロース、ゲル化剤、酸味料、香料		
★	11	月	 	ごはん	○	わかめスープ	とり肉、わかめ、もやし、長ねぎ、にんじん、チキンブイオン、しょうゆ、ごま油、塩、こしょう	656	27.5
						ブルコギ	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ、りんご、ねしょうが、はねぎ、米油、みそ、トウバンジャン、塩、三温糖、しょうゆ、酒		
						バンサンスー	ほぐしさきみ、きゅうり、はるさめ、にんじん、もやし、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ		
	12	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、米粉パウダー、チキンブイオン、粉チーズ、塩、こしょう	676	28.1
						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、みそ、赤ワイン、塩、こしょう、三温糖、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、りんご酢、米油、砂糖、塩、こしょう		
						ガーリックトースト	ソフトフランスパン(小麦粉、砂糖、イースト、塩、モルトエキス、イーストフード)、バター、オリーブオイル、にんにく、パセリ、塩		
★	13	水		ふかがわめし	○	なめこのみそしる	とうふ、なめこ、たまねぎ、あおさ、みそ、かつお節	661	28.3
						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		
						きりぼしだいこんのにつけ	さつまあげ、切干大根、しいたけ、にんじん、三温糖、しょうゆ		
						ふかがわめし	米、もち米、あさり、ごぼう、にんじん、しいたけ、油揚げ、ねしょうが、酒、米油、三温糖、しょうゆ		
	14	木		ちゅうかめん	○	やわたはまちゃんぼん	ぶた肉、えび、いか、さつまあげ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、長ねぎ、きくらげ、にんにく、ねしょうが、とりがら、煮干し、しょうゆ、酒、みりん、塩、こしょう、ごま油	637	29.8
						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、酒、ごま油、小麦粉、米油、三温糖、塩、こしょう		
						ジューシーオレンジ	ジューシーオレンジ(かんきつ類)		
						ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
★	15	金	 	ごはん	○	チキンカレー	とり肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ねしょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、三温糖、米油、カレールウ、中濃ソース、トマトケチャップ、塩	696	22.4
						カラフトししゃものこめこフライ	ししゃもフライ(ししゃも(魚卵を含む)、米粉パン粉、バター粉、米粉)、米油、中濃ソース		
						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、りんご酢、レモン果汁、塩、砂糖		
★	18	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、こんにやく、長ねぎ、こまつな、かつお節、米油、みそ、みりん	693	29.0
						かつおのしんたまソースがけ	かつお、ねしょうが、新たまねぎ、にんにく、はねぎ、でん粉、米油、酒、しょうゆ、酢、三温糖		
						ひじきのいりに	油揚げ、生ちくわ、ひじき、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節		
	19	火	 	くろパン	○	ホワイトシチュー	とり肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、牛乳、チキンブイオン、米油、バター、生クリーム、小麦粉、塩、こしょう	636	30.5
						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、乳不使用マーガリン、イースト、タピオカでん粉、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		

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	肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵	炭水化物・しぼうなど	ごはん・パン・麺 いも類・油	ビタミン・無機質など	緑黄色野菜 淡色野菜・果物
・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				・おなかの調子がよい	

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(金) 五目寿司、若竹汁、柏もち(こどもの日) | 20日(水) コムチュン、フォーガー(多文化共生:ベトナム) |
| 8日(金) かつおめし(高知県、旬)、すだちゼリー(徳島県) | 21日(木) しっぽくうどん(香川県)、フィッシュカツ(徳島県) |
| 13日(水) せんざんぎ(愛媛県) | 26日(火) メロン(旬) |
| 14日(木) 八幡浜ちゃんぼん(愛媛県) | 27日(水) ふしめん汁(徳島県) |
| 18日(月) かつおの新玉ソースがけ(旬) | 29日(金) ミートボール入りラタトゥイユ(多文化共生:フランス) |
| 19日(火) アスパラガスとツナのサラダ(旬) | |

20	水		コムチュン	○	フォーガー	とり肉、にんじん、もやし、長ねぎ、米粉めん(米、でん粉)、とりがら、こしょう、ナンプラー、しょうゆ、塩	647	29.1	
					しろみざかなのレモンふうみあげ	ホキ、でん粉、米油、砂糖、しょうゆ、レモン果汁			
					コムチュン	米、焼き豚、短冊卵、にんじん、えび、長ねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、ナンプラー、しょうゆ、ごま油、米油、塩、こしょう、酒			
21	木		じごなうどん	○	しっぽうどん	ぶた肉、油揚げ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、だいこん、長ねぎ、煮干し、かつお節、しょうゆ、みりん、塩	637	26.0	
					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			
					やさいのうめおかかあえ	キャベツ、きゅうり、梅肉、かつお節、三温糖、みりん、しょうゆ、塩			
					じごなうどん	小麦粉、塩、小麦たんぱく			
★ 22	金		ごはん	○	はるさめスープ	とり肉、しいたけ、チキンブイヨン、にんじん、かまぼこ、しょうが、春雨、長ねぎ、しょうゆ、塩、ごま油、こしょう	658	26.1	
					ぶたにくのかくに	ぶた肉、だいこん、こんにやく、ねしょうが、にんにく、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、でん粉、塩			
					きゅうりのちゅうかあえ	きゅうり、しょうゆ、ごま油、塩、砂糖、酢、トウバンジャン			
25	月		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、長ねぎ、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、コチュジャン、でん粉、ごま油	633	21.6	
					とうにゅうクリームコロッケ	たまねぎ、とうもろこし、パン粉、小麦粉、豆乳、ショートニング、増粘剤、砂糖、でん粉、ゼラチン、果糖ぶどう糖液糖、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			
					チコレギサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖、塩、こしょう			
26	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	650	28.6	
					キーマカレー	ぶた肉、ひよこ豆、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、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(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			
27	水		ごはん	○	ふしめんじる	ふしめん(小麦粉、塩、でん粉)、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	663	25.3	
					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	こまつな、もやし、にんじん、ごま油、三温糖、しょうゆ、からし			
28	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、セロリ、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	667	26.1	
					フレンチサラダ	にんじん、キャベツ、とうもろこし、米油、りんご酢、塩、こしょう、砂糖			
					マーラーカオ	卵、砂糖、牛乳、生クリーム、小麦粉、ベーキングパウダー、しょうゆ			
29	金		キャロットピラフ	○	ミートボールいりラトウイユ	ミートボール、ズッキーニ、なす、ピーマン、にんにく、たまねぎ、トマト、チキンブイヨン、トマトケチャップ、三温糖、白ワイン、オリーブオイル、塩、こしょう	621	21.2	
					パリパリサラダ	ワンタンの皮、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、海藻ミックス、しょうゆ、酢、ごま油、米油			
					れいとうみかん	みかん			
					キャロットピラフ	米、ベーコン、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、バター、オリーブオイル、しょうゆ、塩、こしょう			
18回	<p>○：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。</p>						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
ウインナー	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、醸造酢、しょうが
かまぼこ	魚肉(すけそうたら)、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
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、砂糖、発酵調味料、食塩、加工油脂、着色料
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
ミートボール	とり肉、ぶた肉、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
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、植物油
ぎょうざの皮	小麦粉、澱粉、食塩、酒精、PH調整剤、トレハロース、酸味料
ワンタンの皮	小麦粉、澱粉、食塩、酒精、かん水、卵殻焼成カルシウム、ビタミンB2
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
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
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、パンクキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢
白菜キムチ	白菜、だいこん、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

《給食費について》

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