

家庭数

10月分 学校給食予定献立表

朝霞市立朝霞第五小学校

令和6年度

特定 原材料 除去 献立	日	曜	器具 はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	こんだて名		こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価	
					牛乳	おかず		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	1	火	はし スプーン	こどもパン スライス	○	ポトフ とりにくのてりやき ジャーマンポテト こどもパンスライス	ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、米油、とりがら、こしょう、ローリエ、塩 とり肉、酒、しょうゆ、ねしょうが、でん粉、米油、みりん、三温糖 フランクフルト、じゃがいも、たまねぎ、とうもろこし、米油、こしょう、塩 小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、イースト、ショートニング、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	667	32.4
★	2	水	はし	ごはん	○	とりごぼうじる さばのみそに ゆずのかあえ	とり肉、ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、長ねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、ごま油 さば、みそ、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、ねしょうが、でん粉 キャベツ、だいこん、にんじん、ゆず果汁、しょうゆ、三温糖	688	25.7
	3	木	はし スプーン	ぶたキムチ やきそば	○	ちゅうかスープ フルーツあんじん ぶたキムチやきそば	とり肉、とうもろこし、わかめ、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ、ねしょうが、ごま油、 チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩 みかん、パイナップル、りんご、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、 ヘスペリジナーゼ、杏仁豆腐(乳、水あめ、加糖れん乳、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、 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) 中華麺(小麦粉、食塩、かんすい)、ぶた肉、にんじん、もやし、キムチ、きくらげ、にら、 コチュジャン、米油、酒、三温糖、塩、ごま油	633	27.4
	4	金	はし スプーン	ごはん	○	ハッシュドポーク いわしのカリカリあげ はくさいのコールスローサラダ	ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、にんにく、デミグラスソース、赤ワイン トマトケチャップ、ローリエ、ウスターソース、ハヤシブレーク、米油、塩、三温糖 いわしのカリカリフライ(マイワシ(魚卵を含む)、還元水飴、たん白加水分解物、砂糖、しょうが、 食塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、甜菜糖、生イースト、植物油脂、 酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油)、米油 ロースハム、はくさい、とうもろこし、にんじん、米油、りんご酢、こしょう、塩	703	23.2
★	7	月	はし	ごはん	○	わかめスープ ブルコギ ナムル	とり肉、わかめ、春雨、長ねぎ、にんじん、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩 ぶた肉、しょうゆ、酒、しょうが、りんご、たけのこ、にんじん、たまねぎ、米油、みそ、 トウバンジャン、コチュジャン、三温糖、塩 えどな、もやし、にんじん、いりごま、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖	639	24.8
	8	火	はし スプーン	ナン	○	ペイザンヌスープ キーマカレー かいそうサラダ ナン	ウインナー、たまねぎ、にんじん、かぶ、にんにく、マカロニ、オリーブオイル、 しょうゆ、塩、こしょう、とりがら ぶた肉、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、ひよこ豆、トマトケチャップ、 中濃ソース、カレー粉、カレールウ、米油 だいこん、キャベツ、とうもろこし、海藻ミックス(わかめ、白きりんさい、赤つのまた)、 しょうゆ、米油、酢、こしょう、塩、砂糖 小麦粉、米粉、小麦たん白、砂糖、食塩、貝カルシウム、ショートニング、イースト、 なたね油、乳化剤、ビタミンC	676	23.6
	9	水	はし	ごはん	○	きりたんぼじる ほっけのみりんづけやき わかめとたまごのいりに	とり肉、きりたんぼ(うるち米)、だいこん、長ねぎ、にんじん、ごぼう、 まいたけ、ほうれんそう、米油、かつお節、しょうゆ、みりん、塩 ほっけ、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 わかめ、えのきたけ、にんじん、短冊卵、米油、三温糖、しょうゆ	688	25.7
	10	木	はし	ちゅうかめん	ジ ョ ア	タンめん てづくりしゅうまい みかん ちゅうかめん ジョア(ブルーベリー)	ぶた肉、とうもろこし、はくさい、にんじん、長ねぎ、きくらげ、にんにく、ねしょうが、米油、 とりがら、とんこつ、こんぶ、塩、酒、こしょう、しょうゆ、でん粉 ぶた肉、ねしょうが、たまねぎ、しいたけ、しゅうまいの皮、塩、三温糖、しょうゆ、酒、 ごま油、でん粉、酢 みかん 小麦粉、食塩、かんすい 脱脂粉乳、砂糖、ブルーベリー果汁・果肉、アローニャ果汁、乳酸カルシウム、ペクチン、 香料、ビタミンE、ビタミンB6、ビタミンD	676	25.9
	11	金	はし	ごはん	○	あぶらふいりはっとじる ぶたにくのみそだれがけ あつあげとやさいの おかかいため	とり肉、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、 油麩(小麦粉、グルテン、大豆油)、さば節、みりん、しょうゆ、塩 ぶた肉、ねしょうが、しょうゆ、酒、でん粉、米油、みそ、みりん、三温糖 厚揚げ、にんじん、キャベツ、もやし、味付けかつお節、ごま油、塩、しょうゆ、でん粉	668	27.1
★	16	水	はし	4-1ランテーム めいげつ ごはん	○	つきみじる しろみざかなのカリカリ揚げ めいげつごはん	とり肉、にんじん、だいこん、ちらしかまぼこ、長ねぎ、かつお節、白玉だんご(米粉、加工でん粉)、 長ねぎ、えどな、しょうゆ、塩 しろみざかなのカリカリ揚げ(ブルーホワイトニング、還元水飴、たん白加水分解物、砂糖、 しょうが、食塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、甜菜糖、生イースト、植物油脂、 酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油)、米油 米、さといも、しめじ、にんじん、油あげ、かつお節、しょうゆ、塩、みりん、三温糖、酒	638	23.1
	17	木	はし	じごなうどん	○	カレーなんばん キャラメルポテト りんご じごなうどん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、かつお節、こんぶ、 カレー粉、カレールウ、米油、しょうゆ、でん粉、塩 さつまいも、グラニュー糖、牛乳、バター、米油 りんご、塩 小麦粉、塩、小麦たんぱく	697	22.0

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"> ・体をつくる ・筋肉をつくる <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・しほうなど</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気に運動ができる <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"> ・かぜをひきにくい ・おなかの調子がよい <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、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 「秋の味覚を楽しもう」 ふるさとめぐり「東北地方」

- 9日(水) きりたんぼ汁(秋田県)
- 10日(木) ブルーベリージョア(目の愛護デー)
- 11日(金) 油麩入りはっと汁(宮城県)
- 16日(水) 名月ご飯、月見汁(行事食：十三夜)
- 18日(金) スイミーそぼろご飯、わかめの林のすまし汁、虹色くらげのゼリー(読書週間献立) スイミーの物語にちなんで献立です。食欲の秋と共に、読書の秋に、ぜひ本に親しんでください。
- 21日(月) 炊き込みピビンバ、トック(多文化共生：韓国)
- 25日(金) 引き菜炒り(福島県)
- 28日(月) せんべい汁(青森県)
- 31日(木) かぼちゃのポタージュ、ハロウィンサラダ(行事食：ハロウィン)

～給食の食材費がひっ迫しています～

令和5年度に学校給食費を改定しましたが、改定した月額500円を市が負担しているほか、3人目以降の無償化を実施しております。本市の学校給食は、出汁取りから完成までいねいに調理しており、子どもたちにおいしい給食を提供しておりますが、給食の食材も昨今の物価高騰の影響を受けております。市では、限られた予算の中で献立や使用する食材の工夫などにより、給食を提供しております。



©むさしのフロントあさか

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)
	18	金		ごはん	○	わかめのはやしのみすまじる スイミーそぼろごはん にじいろくらのゼリー	糸かまぼこ、えのきたけ、にんじん、豆腐、こまつな、わかめ、かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩 ツナフレーク、短冊卵、にんじん、えだまめ、ねしょうが、酒、みりん、三温糖、しょうゆ、こんぶ カットゼリー(ぶどう果汁、レモン果汁、はちみつ、水あめ、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、 水溶性食物繊維、ゲル化剤、乳酸カルシウム、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄ナトリウム、 香料、クチナシ青色素、カロチノイド色素)、サイダー(果糖ぶどう液糖、香料、酸味料)	655	27.6
★	21	月		4-4ランチルーム たきこみ ピビンバ	○	トック いかのかりんあげ たきこみピビンバ	トック、とり肉、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩 いか、ねしょうが、しょうゆ、酒、でん粉、米油 米、ねしょうが、にんにく、トウバンジャン、ぶた肉、長ねぎ、コチュジャン、三温糖、 ほうれんそう、もやし、にんじん、キムチ、酢、酒、しょうゆ、米油、	626	28.3
	22	火		4-2ランチルーム ツイストパン	○	ホワイトシチュー タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ ツイストパン	とり肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、じゃがいも、とりから、米油、バター、小麦粉、牛乳、塩、こしょう とり肉、ねしょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、塩、チリパウダー、 中濃ソース、トマトケチャップ、オリーブ油 キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ、米油、りんご酢、砂糖、こしょう、塩 小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	691	28.7
★	23	水		ごはん	○	とりだんごじる あじのしおこうじやき ひじきのいために	とり肉だんご、とうふ、じゃがいも、にんじん、だいこん、長ねぎ、はくさい、ごぼう、 しょうゆ、ねしょうが、かつお節、みそ あじ、塩麴、砂糖、みりん ぶた肉、大豆、にんじん、ひじき、さやいんげん、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、米油	631	30.0
	24	木		スパゲッティ	○	ミートビーンズソース だいこんサラダ かわごえさつまいものケーキ スパゲッティ	ぶた肉、たまねぎ、大豆、にんじん、セロリ、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、 中濃ソース、しょうゆ、三温糖、塩、こしょう、赤ワイン、米油 ツナ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、米油、しょうゆ、砂糖、 塩、りんご酢 ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、食塩)、さつまいも、 三温糖、バター、米油、豆乳 小麦粉	686	27.8
★	25	金		4-5ランチルーム ごはん	○	みそしる とりにくのおいだれがけ ひきないり	たまねぎ、じゃがいも、とうふ、わかめ、かつお節、みそ とり肉、酒、塩、でん粉、米油、ねしょうが、にんにく、しょうゆ、トウバンジャン、 三温糖、酒、りんご だいこん、にんじん、油揚げ、さつま揚げ、さやいんげん、米油、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、塩	655	27.6
	28	月		ごはん	○	せんべいじる ほっけのいちやぼし こんぶのいために	せんべい(小麦粉、食塩、重曹)、ぶた肉、にんじん、ごぼう、はくさい、しいたけ、長ねぎ、 米油、酒、みりん、しょうゆ、塩、煮干し ほっけ、塩 さつま揚げ、こんぶ、こんにやく、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、酒	607	25.9
	29	火		4-6ランチルーム はちみつ トースト	○	せんぎりやさいのスープ ミートボールとキャベツの トマトに はちみつトースト	とり肉、ごぼう、だいこん、とうもろこし、たまねぎ、パセリ、とりから、米油、酒、しょうゆ、塩、こしょう とり肉だんご、にんにく、たまねぎ、キャベツ、トマト、とりから、米油、トマトケチャップ、 三温糖、塩、こしょう、中濃ソース、しょうゆ 食パン(小麦粉、上白糖、塩、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)、はちみつ、バター	660	26.4
★	30	水		4-3ランチルーム 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	だいこん、にんじん、なめこ、とうふ、長ねぎ、しょうゆ、塩、でん粉 ぶた肉、たまねぎ、にんじん、もやし、にんにく、ねしょうが、にら、米油、しょうゆ、 オイスターソース、塩、でん粉、三温糖、酒 ごぼう、でん粉、米油、塩、こしょう	607	25.9
	31	木		の む ヨ ー グ ル ト チキンライス	○	かぼちゃのポタージュ ハロウィンサラダ チキンライス のむヨーグルト	ベーコン、たまねぎ、かぼちゃ、チキンブイヨン、牛乳、米油、バター、小麦粉、パセリ、塩、こしょう とうもろこし、にんじん、キャベツ、むらさきキャベツ、米油、りんご酢、塩、こしょう 米、とり肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマトケチャップ、塩、こしょう、米油、チキンブイヨン 脱脂粉乳、砂糖・異性化液糖、イソマルトオリゴ糖シロップ、全粉乳、食物繊維、 乳たんぱく質濃縮物、ミルクカルシウム、香料、ピロリン酸鉄	626	25.1
21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。 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
ウィンナー	豚肉、塩、砂糖、香辛料
フランクフルト	豚肉、塩、砂糖、香辛料
ロースハム	豚肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
糸かまぼこ	魚肉(すけそうたら)、加工でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、加工油脂
ちらしかまぼこ	魚肉(すけそうたら)、うらごし南瓜、加工でん粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、加工油脂
さつま揚げ	すり身(スケソウダラ)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、みりん、清酒
とり肉だんご	とり肉、豚肉、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
味付けかつお節	かつお節、砂糖、かつお骨粉末、魚介エキス、食塩、酵母エキス
しゅうまいの皮	小麦粉、でん粉、食塩、酒精、PH調整剤、トレハロース、酸味料
トック	米粉、食塩、酒精、PH調整剤、乳化剤
短冊卵	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
トウバンジャン	唐辛子、食塩、そら豆、酒精、酸味料、ポリリン酸ナトリウム、酸化防止剤
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
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
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
デミグラスソース	ブラウンルウ(小麦粉含む)、トマトペースト、ソテードオニオン、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、でん粉、食塩、香辛料
ハヤシフレーク	小麦粉、加工油脂、砂糖、食塩、ぶどう糖、コーンスターチ、トマトペースト、オニオンパウダー、酵母エキス、たん白加水分解物、 香辛料、カラメル色素、香料、酸味料
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、パンブキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢

《給食費について》

①納期 10月分の納期限は10月31日(木)です。口座振替の方は、10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。

