

# 11月分 学校給食予定献立表

令和6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)	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
★	1	金	はし スプーン その他	ごはん	○	かわじまごじる さけのやきづけ にくじゃが	とうふ、にんじん、ごぼう、こまつな、だいこん、 <b>しいたけ</b> 、長ねぎ、大豆、かつお節、みそ さけ、塩、しょうゆ、みりん、酒、でん粉 ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、こんにゃく、米油、かつお節、三温糖、しょうゆ、塩、みりん、酒	611	28.8
★	6	水	はし	ごはん	○	すきやきふうじ しろみざかなのかりかりあげ だいこんのこんぶあえ	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、長ねぎ、 <b>しいたけ</b> 、焼き豆腐、しらたき、米油、 かつお節、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、塩 白身魚のかりかりフライ(ブルーホワイティング、じゃがいも、でん粉、米粉、甜菜糖、こめ油、生イースト、 食塩、香辛料、魚醤、植物油、なたね油、パーム油、加工でん粉、増粘多糖類)、米油、中濃ソース だいこん、きゅうり、塩こんぶ、塩、しょうゆ	664	24.1
	7	木	はし	じごなうどん	○	にくうどん みそポテト ちくわのサラダ じごなうどん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、 <b>しいたけ</b> 、こんぶ、かつお節、みりん、三温糖、 しょうゆ、塩 じゃがいも、小麦粉、でん粉、みそ、みりん、酒、砂糖 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 小麦粉、塩、小麦たんぱく	631	23.2
★	8	金	はし	ごはん	○	サムゲタンふうスープ ヤンニョムチキン チャプチェ	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、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油 とり肉、長ねぎ、コチュジャン、トマトケチャップ、オリーブオイル、酒、こしょう、塩、でん粉、米油 ぶた肉、にんにく、にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ、きくらげ、春雨、にら、しょうゆ、酒、米油、 三温糖、塩、こしょう	678	24.3
★	11	月	はし	やきとりごはん	○	まゆだまじる キャベツのあさづけ やきとりごはん	まゆ玉だんご、とり肉、 <b>しいたけ</b> 、ごぼう、にんじん、こんにゃく、長ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩 キャベツ、きゅうり、ごま油、塩、しょうゆ、砂糖、酢 米、ぶた肉、長ねぎ、にんにく、ねしょうが、トウバンジャン、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、 酒、三温糖、コチュジャン、塩、いりごま	664	24.8
	12	火	はし はし	くろパン	○	マカロニスープ とりにくのマーメレードソースがけ ひよこまめとチーズのトマトに くろパン	とり肉、にんじん、キャベツ、パセリ、かぶ、たまねぎ、マカロニ、とりがら、米油、しょうゆ、塩、こしょう とり肉、しょうゆ、マーメレードジャム、白ワイン、でん粉 フランクフルト、ひよこ豆、チーズ、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 小麦粉、加工黒糖、ビート糖、無塩マーガリン、イースト、タピオカでん粉、脱脂粉乳、食塩、 小麦たんぱく、ビタミンC	646	29.6
	13	水	はし	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
	15	金	はし	こぎつねずし	○	はなふいりすましじる ぶたにくのピリからあげ こぎつねずし	京花麩、えのきたけ、にんじん、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 ぶた肉、塩、こしょう、酒、でん粉、米油、ねしょうが、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、みりん 米、とり肉、油揚げ、にんじん、しいたけ、かんぴょう、さやいんげん、こんぶ、塩、米油、三温糖、 酢、酒、しょうゆ、みりん	632	24.6
	18	月	はし はし	コムチュン	○	フォーガー かりかりごぼうのサラダ コムチュン	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、ナンブラー、 塩、酒、こしょう、ごま油、米油 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 米、短冊卵、にんじん、えび、ぶた肉、たけのこ、長ねぎ、ピーマン、しいたけ、米油、しょうゆ、 ナンブラー、ごま油、塩、酒、こしょう	624	23.0
	19	火	はし はし	コッペパン	○	さつまいものシチュー フランクフルトのソースがけ コールスローサラダ コッペパン	とり肉、たもぎたけ、さつまいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、米油、バター、小麦粉、牛乳、 生クリーム、とりがら、塩、こしょう フランクフルト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉 キャベツ、とうもろこし、にんじん、米油、りんご酢、こしょう、塩 小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	658	28.3

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 ・おなかの調子がよい
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

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」

- 1日(金) 川島呉汁(川島町)
- 7日(木) みそポテト(秩父地方)
- 8日(金) サムゲタン風スープ・ヤンニョムチキン  
・チャプチェ(多文化共生：韓国)
- 11日(月) やきとりご飯(東松山市)  
まゆ玉汁(秩父地方)
- 15日(金) こぎつね寿司・花麩入りすまし汁  
(行事食：七五三献立)

- 18日(月) コムチュン、フォーガー(多文化共生：ベトナム)
- 20日(水) 高麗鍋風みそ汁(日高市)  
白身魚のゆず竜田揚げ(ゆず：埼玉県産)
- 21日(木) 蓮田焼きスパ(蓮田市)
- 25日(月) 北本トマトカレー(北本市)
- 28日(木) しゃくし菜まん(しゃくし菜：埼玉県産)



©むさしのフロント あさか

11月1日(金)は「陸上競技大会」のため6年生の給食はありません。

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)	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	
			はし スプーン その他		お か ず		kcal	g	
★	20	水	箸	3-1ランチルーム	こまなべふうみそしる	ぶた肉、さといも、だいこん、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、はくさいキムチ、しいたけ、米油、ごま油、かつお節、みそ、酒、みりん、しょうゆ、塩	607	23.9	
				ごはん	しろみざかなのゆずたつたあげ	ホキゆず竜田(ホキ、でん粉、しょうゆ、みりん、酒、ゆず、しょうが)、米油			
					ナムル	こまつな、もやし、にんじん、いりごま、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油、酢、塩			
	21	木	箸	3-3ランチルーム	はすだやきスパ	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	652	29.9	
				はすだ やきスパ	とりにくのスパイシーからあげ	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			
					やさいスープ	とり肉、はくさい、にんじん、えどな、トック、ねしょうが、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩、ごま油			
★	22	金	箸 スプーン	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、たまねぎ、長ねぎ、とりがら、酒、しょうゆ、こしょう、塩、でん粉、ごま油	679	20.8	
					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			
					だいがいも	さつまいも、米油、しょうゆ、三温糖、酢、みりん、いりごま			
	25	月	箸 スプーン	3-4ランチルーム	きたもとトマトカレー	ぶた肉、カレー粉、塩、こしょう、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、ねしょうが、トマト、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	662	22.7	
				トマトごはん	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、とうもろこし、りんご酢、卵不使用マヨネーズ、こしょう、塩			
					りんご	りんご、塩			
					トマトごはん	米、トマトジュース			
	26	火	箸	ココア あげパン	ペイザンヌスープ	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、だいこん、にんにく、オリーブオイル、とりがら、塩、しょうゆ、こしょう	675	25.4	
					はくさいのサラダ	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			
					ココアあげパン	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)、砂糖、ココア、米油			
★	27	水	箸	ごはん	みぞれじる	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	639	23.4	
					ぶたにくのしょうがいため	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			
					ごぼうのあおりのあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩、青のり			
	28	木	箸	3-2ランチルーム	ごもくあんかけ	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、たまねぎ、チンゲンサイ、ねしょうが、酒、酢、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう、でん粉、ごま油	612	26.0	
				ちゅうかめん	しゃくしなまん	小麦粉、砂糖、ラード、イースト、こんにゃく、食塩、豚肉、しゃくし菜漬け、たまねぎ、みそ、砂糖、植物油、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			
					みかん	みかん			
					ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい			
	29	金	箸 スプーン	コーンピラフ	ポトフ	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、塩、こしょう、しょうゆ	607	20.3	
					パリパリサラダ	ワンタンの皮、きゅうり、キャベツ、わかめ、白きりんさい、赤つのまた、酢、しょうゆ、塩、ごま油、米油			
					コーンピラフ	米、ベーコン、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、パセリ、オリーブオイル、塩、こしょう、しょうゆ			
18回	<p>○：牛乳が付きます。ランチルームはりんごジュースが付きます。          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
ロースハム	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
フランクフルト	豚肉、豚レバー、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	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
白菜キムチ	白菜、大根、唐辛子、にんにく、人参、長ねぎ、生姜、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス
マカロニ	小麦粉
ワンタンの皮	小麦粉、でん粉、食塩、酒精、PH調整剤、トレハロース、酸味料
米粉めん	玄米、でんぷん
まゆ玉だんご	上新粉、でんぷん
トック	米粉、食塩、酒精、PH調整剤、乳化剤
マーマレードジャム	水あめ、砂糖、みかん、オレンジ、なつみかん、酸味料、ゲル化剤、PH調整剤、香料
塩こんぶ	昆布、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
京花麩	小麦粉、小麦たんぱく、パプリカ色素、クチナシ黄色、クチナシ青色、膨張剤、ビタミンE
カレールウ	米粉、パーム油、テキストリン、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
マヨネーズ(卵不使用)	食用植物油、水あめ、砂糖、醸造酢、増粘剤、粉末状大豆たんぱく、香辛料、酵母エキス
テンメンジャン	みそ、砂糖、植物油、しょうゆ
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
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2日(月)です。口座振替の方は、11月29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承知ください。

※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。

