

# 11月分 学校給食予定献立表

令和2年度

朝霞市立朝霞第五小学校

7大アレルギー除去食	日	曜	こんだて名			こんだてのざいりょう(食材料)	えいようか	
			はしスプーンその他	主食つけるものかけるもの	牛乳		おかず	エネルギー(Kcal)
2	月	🍴🍴	はすだやきスパ	○	せんぎりやさいのスープ	豚肉、酒、ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、パセリ、チキンブイヨン、こめ油、しょうゆ、こしょう、塩	699	314.0
					スパイシーフライドチキン	鶏肉、赤ワイン、にんにく、しょうが、塩、チリパウダー、ナツメグ、しょうゆ、でんぷん、こめ油		
					パナナケーキ	バター、砂糖、卵、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、パナナ、粉糖		
					はすだやきスパ	スパゲッティ、豚肉、たまねぎ、キャベツ、もやし、こめ油、ウスターソース、中濃ソース、こしょう、塩		
4	水	🍴🍴	バターライス	○	やさいスープ	鶏肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいも、ブロッコリー、こめ油、鶏ガラ、塩、こしょう	673	27.7
					ハンバーグのきのこソースがけ	豚肉、たまねぎ、塩、こしょう、ナツメグ、米粉パン粉、でんぷん、エリンギ、マッシュルーム、しめじ、米粉、トマトケチャップ、赤ワイン、チキンブイヨン、三温糖、ホールトマト、粒マスタード		
					ピクルス	だいこん、にんじん、きゅうり、セロリ、キャベツ、たまねぎ、オリーブ油、りんご酢、レモン果汁、砂糖、白ワイン		
					バターライス	米、バター、塩、白ワイン、パセリ、たけのこ、しょうゆ、こしょう		
5	木	🍴	とうふラーメン	○	とうふラーメン	中華麺(小麦粉、かんすい、塩)豚肉、豆腐、 <b>だいこん</b> 、にんじん、チンゲンサイ、ながねぎ、にんにく、しょうが、ごま油、鶏ガラ、三温糖、酒、みそ、トウバンジャン、しょうゆ、でんぷん	628	22.1
					ポテトはるまき	じゃがいも、豚肉、にんじん、たまねぎ、こめ油、カレー粉、塩、こしょう、春巻きの皮(小麦粉、塩)、小麦粉、こめ油		
					もやしのナムル	もやし、にんじん、ごま油、しょうゆ、穀物酢、塩、砂糖		
6	金	🍴	かてめし	○	トマトのかきたまじる	卵、たまねぎ、えのきたけ、トマト、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でんぷん	611	20.9
					ぶりのゆずみそやき	ぶり、しょうが、酒、みそ、みりん、三温糖、酒、ゆず		
					さといものそぼろに	豚肉、さといも、いんげん、こめ油、かつお節、三温糖、みりん、しょうゆ、塩、でんぷん		
					かてめし	米、油揚げ、ごぼう、にんじん、ごぼう、しいたけ、こめ油、かつお節、しょうゆ、塩、三温糖、酒		
9	月	🍴	ごはん	○	はくさいのちゅうかスープ	豚肉、ながねぎ、にんじん、しょうが、酒、でんぷん、塩、こしょう、はくさい、たまねぎ、じゃがいも、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう	659	32.0
					いかとえびのチリソース	いか、えび、とうふ、しょうが、ながねぎ、にんにく、こめ油、しょうゆ、三温糖、酒、トウバンジャン、トマトケチャップ、でんぷん		
					きりぼしだいこんのナムル	切干大根、にんじん、こまつな、ごま油、しょうゆ、穀物酢、塩、砂糖		
10	火	🍴🍴	ソフトフランスパン	○	ポトフ	ウインナー、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こめ油、鶏ガラ、ローリエ、こしょう、塩	657	20.4
					キッシュふうオムレツ	卵、たまねぎ、じゃがいも、トマト、赤ピーマン、ブロッコリー、塩、こしょう、しゅうまいの皮(小麦粉、塩)		
					キャロットラペ	にんじん、鶏肉、たまねぎ、こめ油、りんご酢、白ワイン、砂糖、こしょう、塩		
					ソフトフランスパン	小麦粉、ショートニング、イースト、砂糖、食塩、小麦たんぱく、モルト、ビタミンC		
11	水	🍴	あかしそごはん	○	にぼうとう	ぼうとう(小麦粉、塩)、豚肉、さといも、だいこん、はくさい、にんじん、ながねぎ、こまつな、 <b>しいたけ</b> 、油揚げ、かつお節、煮干し、しょうゆ、みりん、こめ油	620	23.5
					しろみざかなのねぎぬたやき	赤魚、しょうが、塩、酒、ながねぎ、みそ、みりん、三温糖、穀物酢、ごま		
					しらたきのつるつるいため	しらたき、にんじん、こまつな、もやし、とうもろこし、ベーコン、こめ油、三温糖、しょうゆ、酒、オイスターソース、塩、ごま油		
					あかしそごはん	米、赤しそ粉、砂糖、塩、酵母エキス、酸味料		
12	木	🍴🍴	ケチャップライス	○	きたもとトマトカレー	豚肉、カレー粉、塩、こしょう、たまねぎ、にんじん、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、ホールトマト、ウスターソース、しょうゆ、ローリエ、こめ油、豚骨、カレールウ、ピザチーズ	697	28.7
					ゼリーフライ	じゃがいも、おから、ながねぎ、たまねぎ、にんじん、でんぷん、こめ油、塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース		
					コールスローサラダ	キャベツ、とうもろこし、にんじん、こめ油、りんご酢、こしょう、塩		
					ケチャップライス	米、ウインナー、たまねぎ、チキンブイヨン、こめ油、トマトケチャップ、塩、こしょう		
★ 13	金	🍴	くりいりごもくごはん	○	みそしる	豆腐、かぶ、キャベツ、わかめ、みそ、かつお節	693	30.0
					とりのからあげ	鶏肉、酒、しょうが、しょうゆ、でんぷん、こめ油		
					にくじゃが	豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、いんげん、こめ油、かつお節、三温糖、しょうゆ、塩、みりん、酒		
					くりいりごもくごはん	米、くり、油あげ、ごぼう、にんじん、しいたけ、こめ油、かつお節、しょうゆ、塩、三温糖、酒		

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。バランス良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) たんぱく質・無機質など	おもに熱や力のもとになるはたらき(黄) 炭水化物・しぼうなど	おもに体の調子を整えるはたらき(緑) ビタミン・無機質など
・体をつくる 肉・魚・小魚・豆腐	・元気に運動ができる ごはん・パン・めん	・かぜをひきにくい 緑黄色野菜
・筋肉をつくる 豆類・乳製品・玉子	いも類・油	・おなかの調子がよい 淡色野菜・くだもの

\*今月の地場野菜は、**だいこん**、**しいたけ** です。**太字**で表示してあります。

★埼玉県では、11月を「彩の国 ふるさと学校給食月間」としています。今月は、埼玉県の郷土料理が登場予定です。★

## ふるさとめぐり 「埼玉県」

2日(月) 蓮田焼きスパ (蓮田市)

別名「親父焼きスパ」とも呼ばれる蓮田のB級グルメです。蓮田南小学校の児童と保護者の方が考えた、焼きそばの味付けをしたスパゲッティです。

5日(木) とうふラーメン (さいたま市)

さいたま市のB級グルメです。マーボーどうふをかけたようなラーメンです。お店によっては、しょうゆ味のものもあります。とろみのついたスープなので、寒くなってくる11月にはピッタリです。

6日(水) かて飯 (秩父地方)

秩父地方に伝わる郷土料理です。秩父地方では、ひな祭りや八十八夜、お盆の入りなど人が集まる行事によく作られていたそうです。米の生産量が少ない秩父地方では、ごはんの量を増やすために、具を加えていたものが郷土食として現在に受け継がれています。



12日(木) 北本トマトカレー (北本市)

北本市の名産「トマト」。美味しいトマトの味を生かすために生まれたカレーです。

8日(金) ゼリーフライ (行田市)

行田市の郷土料理です。おからとじゃがいもで作る小判型の揚げ物で、その形から「銭フライ」と呼ばれていましたが、その名前がだんだんと変わっていき、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになりました。

24日(火) 鉄骨ちらし (川口市)

川口市のB級グルメで有名な「鉄骨いなり」を給食用にアレンジしました。火伏せの神として祀られていたお稲荷様と鉄をイメージして、油揚げや鉄分を多く含むひじきやごまが入っています。キューボラ(鉄の溶解炉)の街として有名な川口市らしい一品です。

26日(木) 春日部焼きそば (春日部市)

春日部市のご当地焼きそばです。あんかけ焼きそばに、春日部市の花である藤の花をイメージした紫蘇をトッピングすることが特徴です。

26日(木) みそポテト (秩父地方)

秩父地方のおやつ定番です。蒸かしたじゃがいもを天ぷらにし甘めのみそだれをかけて食べます。



7大アレルギー除去食	日	曜	こんだて名			こんだてのざいりょう(食材料)	えいようか		
			はしスプーンその他	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)
★	16	月		ごはん	○	あおなとほたてのスープ マーボーだいこん ナムル	ほたて、チンゲンサイ、たまねぎ、きくらげ、しょうが、ごま油、鶏ガラ、しょうゆ、こしょう、塩 豚肉、だいこん、ながねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、酒、でんぷん、こめ油 ぜんまい、砂糖、しょうゆ、みりん、こまつな、もやし、ごま油、しょうゆ、穀物酢、塩	628	24.3
	17	火	 	シナモンあげパン	○	ミネストローネ さといものグラタン キャベツとツナのサラダ シナモンあげパン	ベーコン、大豆、たまねぎ、にんじん、セロリ、じゃがいも、にんにく、パセリ、オリーブ油、鶏ガラ、ホールトマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩 鶏肉、白ワイン、たまねぎ、オリーブ油、さといも、ながねぎ、バター、牛乳、塩、こしょう、ピザチーズ キャベツ、ツナ、にんじん、とうもろこし、こめ油、りんご酢、こしょう、塩 ツイストパン(小麦粉、塩、イースト、ショートニング、イーストフード、砂糖)、シナモン、グラニュー糖、こめ油	629	21.0
★	18	水		ごはん	○	とんじる ぶりのてりやき ごぼうのおきんぴら	豚肉、豆腐、ごぼう、だいこん、じゃがいも、にんじん、こまつな、ながねぎ、かつお節、みそ、みりん、こめ油 ぶり、砂糖、しょうゆ、発酵調味料、酒 ごぼう、にんじん、いんげん、れんこん、豚肉、塩、ごま油、ごま	697	20.5
	19	木		とりなんぼん	○	とりなんぼん にくまん あおなのしらあえ	うどん(小麦粉、塩)鶏肉、たまねぎ、ながねぎ、しいたけ、こんぶ、かつお節、しょうゆ、塩、みりん、酒、でんぷん 小麦粉、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、豚肉、ながねぎ、しいたけ、しょうゆ、酒、こしょう、ごま油、でんぷん こまつな、にんじん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、豆腐、ごま、塩	692	20.8
	20	金	 	ガーリックライス	○	ハヤシライス カラフルサラダ かつらぎゆずのゼリー ガーリックライス	牛肉、塩、こしょう、赤ワイン、こめ油、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、エリンギ、しめじ、にんじん、ホールトマト、トマトケチャップ、三温糖、豚骨、バター、小麦粉 とうもろこし、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、こめ油、りんご酢、こしょう、塩 ぶどう糖、水あめ、砂糖、果糖、ゆず果汁、加工でんぷん、酸味料、ゲル化剤、着色料、香料 米、チキンブイヨン、ベーコン、とうもろこし、にんじん、パセリ、にんにく、オリーブ油、塩	659	20.7
★	24	火		てっこつちらし	○	みそしる あじのしおこじやき ぶたにくとやさいのおかかいため てっこつちらし	なめこ、とうふ、ながねぎ、だいこん、みそ、かつお節 あじ、塩麴、砂糖、みりん 豚肉、塩、こしょう、かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、かつお節、しょうゆ、酒、三温糖 米、油あげ、ひじき、にんじん、こんぶ、しいたけ、ごま、こめ油、かつお節、しょうゆ、塩、三温糖、酒	625	26.7
	25	水	 	きのこのピラフ	○	やさいスープ ポークチャップ ポテトサラダ きのこのピラフ	豚肉、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、鶏ガラ、こめ油、しょうゆ、塩、こしょう 豚肉、赤ワイン、塩、こしょう、たまねぎ、にんにく、こめ油、ウスターソース、トマトケチャップ、ホールトマト、でんぷん じゃがいも、きゅうり、にんじん、とうもろこし、りんご酢、マヨネーズ、こしょう、塩 米、ベーコン、にんじん、マッシュルーム、しいたけ、えのきたけ、まいたけ、チキンブイヨン、バター、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ、パセリ	657	27.6
	26	木		かすかべやきそば	○	かすかべやきそば みそポテト あんにとんどうふ	中華麺、ごま油、ゆかり粉、豚肉、しょうゆ、酒、えび、いか、きくらげ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが、こめ油、オイスターソース、チキンブイヨン、でんぷん、三温糖、うずらの卵 じゃがいも、小麦粉、みそ、三温糖、みりん、酒、ゆず 砂糖、白ワイン、レモン果汁、寒天、牛乳、りんご、桃、ラフランス、クエン酸、クエン酸ナトリウム、ビタミンC	617	23.5
★	27	金		ごはん	○	こんさいじる さばのみそ煮 うのはな	鶏肉、ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、さつまいも、こめ油、かつお節、しょうゆ、塩 さば、しょうゆ、みそ、酒、みりん、三温糖、しょうが 豚肉、三温糖、しょうゆ、こめ油、にんじん、ごぼう、たまねぎ、塩、おから、ながねぎ、ノンエッグマヨネーズ、さやいんげん	615	27
★	30	月		キムチチャーハン	○	わかめスープ ユーリンチー だいこんとはるさめのいためもの キムチチャーハン	鶏肉、わかめ、チンゲンサイ、にんじん、ながねぎ、とうもろこし、ごま油、鶏ガラ、しょうゆ、こしょう、塩 鶏肉、酒、塩、こしょう、でんぷん、こめ油、ながねぎ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、みりん だいこん、にんじん、豚肉、春雨、しょうが、にんにく、にら、こめ油、チキンブイヨン、しょうゆ、三温糖、こしょう、ごま油 米、焼き豚、ながねぎ、はくさいキムチ、しょうが、ごま油、チキンブイヨン、塩、オイスターソース、酒	691	30
19回	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。 小学校の栄養価は3・4年生が基準となっております。 丸ごと食べられる魚には魚卵が含まれている場合があります。 ちりめんじゃこなどの小魚には甲殻類が含まれている場合があります。 魚の種類によって、骨があります。						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以下をご覧ください。

ベーコン	豚肉、塩、砂糖、香辛料
ウィンナー	豚肉、塩、砂糖、香辛料
オイスターソース	水あめ、かき、しょうゆ、塩、砂糖液糖、アルコール、加工でんぷん
トウバンジャン	唐辛子、みそ、香辛料、塩、酸味料
ノンエッグマヨネーズ	食用植物油、醸造酢、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、調味料、香辛料抽出物
粒マスタード	醸造酢、からし、植物油、塩、ぶどう糖発酵調味料、ソテオニオン、香辛料、ポークエキス、調味料、香辛料抽出物
焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水飴、塩、醸造酢、しょうが
テンメンジャン	みそ、砂糖、植物油、しょうゆ
白菜キムチ	白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、ながねぎ、しょうが、塩、砂糖、昆布、酵母エキス
カレールウ	米粉、パーム油、デキストリン、カレー粉、砂糖、塩、酵母エキス、トマトペースト、馬鈴薯でんぷん、ココアパウダー、パンフキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢

## 11月のテーマ 「埼玉県でできる食材を知ろう」

## 今日は なんの日？

11月は、朝霞市産の新米を使用します。  
味わって食べましょう。



日本は、海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材とうまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ「和食」の文化があります。「和食」は、食事の場における自然の美しさの表現、食事と年中行事・人生儀礼と密接な結びつきなどを特徴とする、世界に誇るべき食文化です。日本の秋は、「実り」の季節であり、自然に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で行われます。日本の食文化にとって、大切な時季である秋の日に、「和食」について学んでみるのは、いかがでしょうか？

### <給食費について>

- ・11月分の納期限は11月10日(火)です。口座振替の方は11月9日(月)までにご入金をお願いいたします。
- ・月の途中で転出した場合は給食費が還付(または減額)になる場合があります。
- ・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いたします。給食費が減額になります。
- ・病気や事故その他の理由(インフルエンザ等)で長期に給食を食べないことが見込まれる場合、学校に給食停止の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(または減額)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(または減額)いたしますので、事前の連絡が必要となることをご承知ください。
- ・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停止の連絡をお願いします。連絡を受けた日以降の牛乳代金を学年末に還付いたします。

### <和牛肉等販売促進緊急対策事業>

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、外食産業等で需要が低下している国産和牛肉等の需要喚起を図るため、農林水産省が小・中学校等に食育教材とともに和牛肉購入に伴う国庫補助事業を実施しております。この政策を受け、朝霞市では今年度に限り埼玉県産和牛肉を9月から令和3年1月の期間に全3回献立に使用します。\*今月は11月20日(金)に使用します。

### <学校におけるおさかな消費緊急対策事業>

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による外食需要や輸出の減少に伴い、さかな消費が低迷していることを受け、国の国産農林水産物等販売促進緊急対策事業を活用し、消費拡大のために学校給食へ鹿児島県のぶり・カンパチが提供されることとなりました。この政策を受け、朝霞第五小学校では11月・12月にぶり、1月・2月にカンパチを献立に活用します。\*今月は、11月6日・18日です。  
※学校での給食費の取扱については、学校長が出納員となっております。