

# 5月分 学校給食予定献立表

家庭数

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)	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)
★	1	水		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	624	20.3
						しろみざかなの こめこさやまちゃフライ	白身魚の米粉狭山茶フライ(ホキ、米粉パン粉、食塩、こしょう、でん粉、食物繊維、酵母エキス、加工でん粉、増粘剤、お茶、米粉)、米油		
						ごもくずし	米、とり肉、にんじん、れんこん、かんぴょう、しいたけ、かつお節、しょうゆ、塩、 昆布、三温糖、みりん、酢、砂糖、米油、酒		
						かしわもち	小豆、砂糖、麦芽糖、寒天、食塩、米粉、加工でん粉、植物油、酵素製剤、柏葉		
	2	木	 	ちゅうかめん	○	わふうみそラーメン	とり肉、なると、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、長ねぎ、とうもろこし、にんにく、 ねしょうが、たまねぎ、とりがら、かつお節、みそ、酒、塩、しょうゆ、こしょう、米油	698	24.5
						てづくりはるまき	ぶた肉、たけのこ、春雨、しいたけ、春巻きの皮、小麦粉、しょうゆ、オイスターソース、でん粉、酒、 塩、米油		
						フルーツあんじん	りんご、黄桃、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、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、ピロリン酸鉄第二鉄、香料)		
						ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
	7	火	 	こどもパン スライス	○	せんぎりやさいのスープ	ぶた肉、ごぼう、だいこん、にんじん、パセリ、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	688	29.1
						てづくりキャベツメンチカツ	ぶた肉、炒めたまねぎ、キャベツ、米油、塩、こしょう、ナツメグ、牛乳、パン粉、小麦粉、 トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖		
						ジュシーオレンジ	ジュシーオレンジ(かんきつ類)		
						こどもパンスライス	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		
★	8	水	 	かつおめし	○	けんちんじる	油揚げ、とうふ、こんにゃく、じゃがいも、だいこん、にんじん、長ねぎ、ごま油、しょうゆ、塩、かつお節	608	21.4
						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、でん粉、米油、みりん、しょうゆ、三温糖、酒、いりごま		
						ももゼリー	もも果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、乳酸カルシウム、増粘多糖類、酸味料、 ビタミンC、クエン酸鉄ナトリウム、香料		
	9	木		じごなうどん	○	しっぽくうどん	ぶた肉、油揚げ、ごぼう、れんこん、にんじん、たまねぎ、だいこん、長ねぎ、 煮干し、しょうゆ、みりん、塩	668	27.8
						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		
						あおなのしらあえ	こまつな、にんじん、こんにゃく、とうふ、砂糖、しょうゆ、すりごま、塩		
						じごなうどん	小麦粉、塩、小麦たんぱく		
★	10	金	 	ごはん	○	チキンカレー	とり肉、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、塩	688	20.3
						きびなごのかりかりフライ	きびなごのかりかりフライ(きびなご(魚卵を含む)、還元水あめ、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、米粉、てんさい糖、米油、イースト、玄米粉、 植物油、酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油)、米油		
						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、レモン果汁、りんご酢、塩、砂糖、白ワイン		
★	13	月		ごはん	○	わかめスープ	ロースハム、わかめ、もやし、長ねぎ、にんじん、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	608	25.5
						ブルコギ	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、はねぎ、りんご、ねしょうが、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	ほぐしささみ、きゅうり、はるさめ、にんじん、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ		
	14	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、粉チーズ、生クリーム、 米粉パウダー、チキンブイヨン、こしょう、塩	697	29.1
						とりくとキャベツの 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、 赤ワイン、塩、こしょう、でん粉		
						ツナのにんじんのサラダ	ツナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、米油、こしょう、塩、りんご酢、砂糖、白ワイン		
						ガーリックトースト	ソフトフランスパン(小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン、イースト、ショートニング、塩、 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		
★	15	水		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、こんにゃく、こまつな、長ねぎ、かつお節、 米油、みそ、塩、みりん	605	29.0
						めばるのしろうゆやき	めばる、白しょうゆ、みりん、砂糖、酒		
						ひじきのいりに	油揚げ、大豆、生ちくわ、ひじき、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩		
	16	木	 	やきそば	○	やきそば	中華麺、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、こしょう、塩、米油、酒	606	30.2
						やさいスープ	とり肉、にんじん、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ、チキンブイヨン、しょうゆ、酒、塩、こしょう、ごま油		
						ヨーグルトあえ	みかん、パイナップル、黄桃、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、水酸化ナトリウム、 ビタミンC、ヨーグルト(脱脂粉乳、イソマルトオリゴ糖シロップ、全粉乳、クリーム、 乳たんぱく質濃縮物、増粘多糖類、寒天、香料)		
★	17	金		ごはん	○	なめこのみそしる	とうふ、なめこ、たまねぎ、あおさのり、みそ、かつお節	632	27.5
						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		
						ごもくきんぴら	ぶた肉、ごぼう、さつま揚げ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖		

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"> <li>・体をつくる</li> <li>・筋肉をつくる</li> </ul>	<p>おもに熱や力のもとになるはたらき(黄)</p> <p>炭水化物・しぼうなど</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・元気に運動ができる</li> </ul>	<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"> <li>・かぜをひきにくい</li> <li>・おなかの調子がよい</li> </ul>
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。

【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(水) 白身魚の米粉狭山茶フライ(八十八夜)、<br>若竹汁、五目ずし、柏もち(こどもの日) | 21日(火) あさりのチャウダー、アスパラガスとツナのサラダ(旬) |
| 8日(水) かつおめし(高知県、旬)                               | 24日(金) コムチュン、フォースープ(多文化共生:ベトナム)   |
| 9日(木) しっぽくうどん(香川県)、フィッシュカツ(徳島県)                  | 28日(火) メロン(旬)                     |
| 17日(金) せんざんぎ(愛媛県)                                | 31日(金) ふしめん汁(徳島県)                 |



©むさしのフロント  
あさか

	21	火		くろパン	○	あさりのチャウダー	あさり、ベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、パセリ、とりがら、バター、小麦粉、米油、牛乳、粉チーズ、こしょう、塩	651	30.6
						とりにくのカレーやき	とり肉、ねぎしょうが、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、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		
★	22	水		ごはん	○	ちゅうかスープ	とり肉、かまぼこ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しめじ、とうふ、ねぎしょうが、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	611	28.9
						ぶたにくのかくに	ぶた肉、だいこん、こんにやく、ねぎしょうが、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		
						きゅうりのあえもの	きゅうり、しょうゆ、ごま油、塩、砂糖、酢		
	23	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、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	690	25.7
						フレンチサラダ	キャベツ、にんじん、ロースハム、とうもろこし、米油、りんご酢、塩、こしょう、砂糖		
						マドレーヌ	小麦粉、卵、砂糖、バター、はちみつ、ベーキングパウダー、レモン果汁、粉糖		
	24	金		コムチュン	○	フォースープ	とり肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、米粉めん(米、でん粉)、チキンブイヨン、こしょう、ナンプラー、しょうゆ、塩	613	26.6
						しろみぎ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		
						れいとうパン	パイナップル		
						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		
	27	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、ねぎしょうが、とんこつ、みそ、しょうゆ、でん粉、ごま油	634	21.7
						とうにゅうクリームコロッケ	豆乳クリームコロッケ(パン粉、小麦粉、豆乳、たまねぎ、とうもろこし、ショートニング、増粘剤、砂糖、でん粉、果糖ぶどう糖液糖、ゼラチン、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		
						チョレギサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、さやいんげん、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖、塩、こしょう、きざみのり		
	28	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、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、ねぎしょうが、トマト、トマトケチャップ、ガラムマサラ、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		
	29	水		キャロットピラフ	○	ミートボールいりラウトウイユ	ミートボール、なす、たまねぎ、ズッキーニ、ピーマン、にんにく、トマト、トマトケチャップ、オリーブオイル、ローリエ、塩、こしょう、白ワイン	614	19.4
						ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、りんご酢、マヨネーズ(卵不使用)、こしょう、塩		
						れいとうみかん	みかん		
						キャロットピラフ	米、にんじん、たまねぎ、ベーコン、とうもろこし、パセリ、バター、オリーブオイル、塩、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン		
	30	木		ちゅうかめん	○	かいせんしおラーメン	ぶた肉、いか、えび、にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、長ねぎ、はねぎ、きくらげ、ねぎしょうが、にんにく、米油、酒、しょうゆ、みりん、塩、ごま油、でん粉、とりがら、とんこつ	631	28.7
						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、ねぎしょうが、にんにく、塩、こしょう、しょうゆ、酒、ごま油、小麦粉、三温糖、米油		
						ナムル	ぜんまい、こまつな、もやし、砂糖、しょうゆ、みりん、酢、いりごま、ごま油、		
						ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
	31	金		ごはん	○	ふしめんじる	ふしめん(小麦粉、塩、なたね油、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	642	25.2
						ぶたにくのオーロラソースがけ	ぶた肉、しょうゆ、酒、ねぎしょうが、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	もやし、こまつな、にんじん、ごま油、三温糖、しょうゆ、からし		
20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。 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。						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。

ロースハム	豚肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
ベーコン	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、うらごしかぼちゃ、砂糖、発酵調味料、食塩、加工油脂
なると	魚肉(すけそうたら、いとより)、でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料、トマト色素
すり身(たら)	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、粉末状植物性たんぱく、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
ほぐしざさみ	とり肉、野菜エキス、食塩、馬鈴薯でん粉
短冊卵	鶏卵、砂糖、食用植物油、酢、食塩、加工でん粉、カロチン色素
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
春巻きの皮	小麦粉、塩
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
マヨネーズ(卵不使用)	食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たんぱく(大豆)、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物、水あめ
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7月1日(月)です。口座振替の方は、6月28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確認ください。

※**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。