

5月分 学校給食予定献立表

令和7年度

朝霞市学校給食センター

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	牛乳		お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価		
					小学校	中学校			小学校	中学校	
					たんぱく質(g)				エネルギー(kcal)		
1	木			ちゅうかめん	○	○	わふうしょうゆラーメン	とり肉、にんじん、キャベツ、もやし、ながねぎ、なると、メンマ、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とりガラ、かつお節、塩、しょうゆ、こしょう、米油	601	760	
								あげぎょうざ			肉ぎょうざ(キャベツ、豚肉、豚脂、たまねぎ、粒状大豆たん白、にら、しょうゆ、にんにく、でん粉、ごま油、食塩、砂糖、しょうが、たん白自己消化物、酵母エキス、こしょう、小麦粉)、米油
								ジューシーオレンジ			ジューシーオレンジ
								ちゅうかめん			小麦粉、食塩、かんすい
2	金			ごはん	○	○	わかたけじる	とり肉、ちらしかまぼこ、たけのこ、にんじん、とうふ、ながねぎ、わかめ、かつお節、塩、しょうゆ	644	722	
							ちくわのまっちゃあげ	焼きちくわ(魚肉(スケウダラ)、魚肉(イトヨリ)、馬鈴薯でん粉、食塩、なたね油、砂糖、ぶどう糖、加工でん粉)、小麦粉、抹茶、塩、米油			
							ごもごはんのぐ	とり肉、にんじん、えだまめ、高野豆腐、かんぴょう、干しいたけ、かつお節、しょうゆ、塩、三温糖、みりん			
★	7	水		ごはん	○	○	しんじゃがいものみそしる	新じゃがいも、ほんしめじ、たまねぎ、わかめ、かつお節、みそ、しょうゆ	660	781	
							さばのぶなかぼし	さば、食塩、しょうゆ			
							とりにくとひじきのいりに	とり肉、ひじき、油揚げ、こんにやく、にんじん、さやいんげん、かつお節、三温糖、しょうゆ、塩、酒、米油			
8	木			じごなうどん	○	○	しっぽくうどん	ぶた肉、油揚げ、にんじん、たまねぎ、だいこん、葉ねぎ、ほんしめじ、こんぶ、ねしょうが、にぼし、さば節、みりん、しょうゆ、でん粉、塩	634	798	
							とりにくのてんぶら	とり肉、小麦粉、しょうゆ、でん粉、大豆油、ベーキングパウダー、米油			
							小学校: あおなとちくわのごまいため	もやし、こんにやく、えどな、にんじん、生ちくわ、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ねりごま、			
							中学校: あおなとちくわのごまあえ	いりごま、塩			
9	金			ごはん	○	○	コーンいりたまごスープ	卵、とり肉、にんじん、たまねぎ、えどな、とうもろこし、はるさめ、とりガラ、しょうゆ、こしょう、でん粉、塩	646	725	
							スタミナやきにく	ぶた肉、こしょう、米油、でん粉、にんにく、ねしょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、えのきたけ、酒、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、オイスターソース、塩			
12	月			ごはん	○	○	なめこのみそしる	とうふ、なめこ、たまねぎ、えどな、しょうゆ、みそ、かつお節	681	741	
							おさかなメンチカツ	おさかなメンチカツ(たまねぎ、キャベツ、いわしすり身、とり肉、粒状大豆たん白、パン粉、海藻カルシウム、でん粉、調整ラード、米発酵調味料、砂糖、しょうゆ、なたね油、食塩、酵母エキス、おろししょうが、酵母、こしょう、パン粉、加工米粉)、米油、小学校:中濃ソース			
							いもたき	とり肉、さといも、じゃこ天、こんにやく、ごぼう、にんじん、干しいたけ、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節			
							中学校:ちゅうのうソース	トマト、プルーン、りんご、レモン、にんじん、たまねぎ、醸造酢、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、でん粉、酵母エキス、香辛料			
13	火			ツイストパン	ジ ョ ア	ジ ョ ア	いりどりやさいの こめこポタージュ	ベーコン、にんじん、たまねぎ、かぼちゃだんご、パセリ、とうもろこし、クリームコーン、米粉、粉チーズ、牛乳、生クリーム、米油、チキンブイヨン、こしょう、塩	600	776	
							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			
							メロン	メロン			
							ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC			
							さとうあげパン	朝霞第一小学校、朝霞第二中学校 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、米油			
							ジョア	脱脂粉乳、砂糖、リン酸カルシウム、香料、安定剤(スクシノグリカン)、ビタミンD			
★	14	水		ごはん	○	○	はるさめスープ	とり肉、もやし、とうもろこし、にんじん、はるさめ、ながねぎ、チンゲンサイ、とりガラ、こしょう、塩、しょうゆ	640	718	
							ホイコーロー	ぶた肉、しょうゆ、酒、ねしょうが、キャベツ、にんじん、干しいたけ、たけのこ、米油、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、でん粉、塩			
15	木			クロワッサン	○	○	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ、ロースハム、たまねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、にんにく、バター、ケチャップ、トマト、こしょう、塩、中濃ソース、白ワイン、粉チーズ	600	786	
							とりにくのオリーブやき	とり肉、オレガノ、塩、白ワイン、オリーブ油、にんにく			
							れいとうパン	パイナップル			
							クロワッサン	小麦粉、乳等を主要原料とする食品、砂糖、食塩、マーガリン、折込油脂、ビタミンC、イースト、米こじ			
★	16	金		ごはん	○	○	とんじる	ぶた肉、ごぼう、だいこん、にんじん、じゃがいも、こんにやく、ながねぎ、かつお節、米油、みそ、しょうゆ、みりん	651	716	
							きびなごのカリカリフライ	きびなごのカリカリフライ(きびなご(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、米粉、てんさい糖、米油、生イースト、玄米粉、植物油、酵母エキス、香辛料、パーム油、なたね油)、米油、小学校:中濃ソース			
							あつあげとキャベツの おかかいため	厚揚げ、にんじん、キャベツ、もやし、かつお節、米油、オイスターソース、塩、こしょう、しょうゆ、でん粉			
							中学校:ちゅうのうソース	トマト、プルーン、りんご、レモン、にんじん、たまねぎ、醸造酢、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、でん粉、酵母エキス、香辛料			
19	月			ごはん	○	250	はちはい	とり肉、油揚げ、干しいたけ、ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、さといも、こんにやく、しょうゆ、塩、にぼし	666	737	
							とりにくのあまからあげ	とり肉、塩、酒、こしょう、でん粉、米油、みりん、三温糖、しょうゆ			
							わかめとたまごのいりに	わかめ、えのきたけ、にんじん、短冊卵、米油、三温糖、しょうゆ			

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。 小：小学校 中：中学校

赤	黄	緑
おもに体をつくるはたらき(赤) たんぱく質・無機質など ・体をつくる ・筋肉をつくる 肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵	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 ・元気に運動ができる ごはん・パン・麺 いも類・油	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 ・かぜをひきにくい ・おなかの調子がよい 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(木) ジューシーオレンジ(旬) | 13日(火) メロン(旬) |
| 2日(金) 若竹汁、五目ご飯の具(こどもの日) | 19日(月) はちはい(香川県) |
| 7日(水) 新じゃがいものみそ汁(旬) | 20日(火) 小学校:アスパラガスとツナのソテー、中学校:アスパラガスとツナのサラダ(旬) |
| 8日(木) しっぽくうどん(香川県) | 27日(火) カルトツフェルズuppe、カリーブルスト(多文化共生:ドイツ) |
| 12日(月) いもたき(愛媛県) | 29日(木) せんざんき(愛媛県) |
| | 30日(金) ぐる煮(高知県) |