

6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	こんだて名			こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価			
			はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	牛乳			小学校	中学校		
					小学校	中学校		お か ず	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
★	2	月			ごはん	○	○	キャベツのちゅうかスープ	とり肉、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、とうもろこし、ごま油、とりガラ、しょうゆ、こしょう、塩	658	762
								とりにくのさっぱりに	とり肉、酒、穀物酢、しょうゆ、三温糖、ねしょうが、みりん		
								ちゅうかそぼろごはんのぐ	ぶた肉、みりん、しょうゆ、ねしょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ごま油、三温糖		
	3	火			くろパン	○	○	こめこマカロニのスープ	とり肉、じゃがいも、だいこん、ほんしめじ、えどな、米粉マカロニ(米粉)、とうもろこし、米油、チキンブイオン、しょうゆ、こしょう、塩	605	745
								ポークチャップ	ぶた肉、こしょう、米油、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、酒、ケチャップ、しょうゆ、でん粉、塩		
								あまなつみかん	あまなつみかん		
								くろパン	小麦粉、加工黒糖、ビート糖、乳不使用マーガリン、イースト、タピオカでん粉、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
								さとうあげパン	朝霞第二小学校、朝霞第三中学校 ツイストパン(小麦粉、イースト、イーストフード、食塩、砂糖、ショートニング)、砂糖、米油		
	4	水			ごはん	○	○	くきわかめのすましじる	とり肉、だいこん、にんじん、くきわかめ、えのきたけ、かつお節、しょうゆ、塩、でん粉	663	743
								いかとたまごのいためもの	いか、炒り卵、厚揚げ、たまねぎ、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、コチュジャン、三温糖、しょうゆ、こしょう、いりごま、ごま油、塩		
								ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩		
	5	木			ちゅうかめん	○	○	わふうみそラーメン	とり肉、にんじん、キャベツ、もやし、えどな、ながねぎ、とうもろこし、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とりガラ、かつお節、みそ、三温糖、酒、塩、しょうゆ、こしょう、米油	609	786
								ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(ぶた肉、たまねぎ、とんこつ、でん粉、パン粉、砂糖、食塩、たんぱく加水分解物、こしょう、ピロリン酸第二鉄、小麦粉、グルテン)、しょうゆ		
								フルーツかんてん	さくらんぼゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、さくらんぼ果汁、水溶性食物繊維、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、紅麴色素、香料、クエン酸鉄ナトリウム、酸化防止剤(ビタミンC))、黄桃、パイン、砂糖、クエン酸、酸化防止剤(ビタミンC)、寒天(ぶどう糖果糖液糖、ゲル化剤、砂糖、酸味料、香料)		
								ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
	6	金			ごはん	○	○	あすかじる	とり肉、とうふ、にんじん、だいこん、ほんしめじ、ながねぎ、豆乳、酒、かつお節、みそ、しょうゆ	637	747
								まぐるカツ	マグロカツ(びんながまぐろ、粒状植物性たんぱく、たまねぎ、パン粉、みりん、植物油脂、しょうゆ、砂糖、しょうが汁、ほたてエキス、食塩、パン粉、小麦粉、植物油脂、加工でん粉、ドロマイト、pH調整剤、硫酸カルシウム、ピロリン酸鉄、乳化剤、調味料、香料、酸味料)、米油、小学校:中濃ソース		
								こんにやくのいりに	こんにやく、とり肉、ごぼう、にんじん、えどな、米油、三温糖、酒、しょうゆ、みりん、塩		
								中学校:ちゅうのうソース	トマト、ブルーネ、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		
★	9	月			ごはん	○	○	だいこんのすましじる	だいこん、かまぼこ、とうふ、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節	668	760
								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		
								もやしとえどなのいためもの	ぶた肉、こしょう、ねしょうが、にんにく、にんじん、もやし、えどな、米油、酒、三温糖、しょうゆ、塩、でん粉		
	10	火			コッペパン	○	250	せんぎりやさいのスープ	ぶた肉、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、パセリ、米油、チキンブイオン、しょうゆ、こしょう、塩	604	772
								ドライカレー	大豆、ぶた肉、赤ワイン、たまねぎ、大豆油、にんじん、とうもろこし、にんにく、ねしょうが、ケチャップ、ウスターソース、米油、こしょう、カレー粉、カレールウ、三温糖、塩		
								コッペパン	小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
★	11	水			ごはん	○	○	さわにわん	ぶた肉、はるさめ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、かまぼこ、ながねぎ、酒、しょうゆ、塩、かつお節	632	733
								とりにくのこうみだれ	とり肉、酒、塩、ねしょうが、ながねぎ、三温糖、穀物酢、しょうゆ、トウバンジャン、ごま油		
								すろっぽ	だいこん、にんじん、油揚げ、米油、穀物酢、砂糖、しょうゆ、かつお節、塩		
	12	木			じごなうどん	○	○	カレーなんばん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、干しいたけ、かつお節、こんぶ、カレー粉、カレールウ、しょうゆ、でん粉、塩	626	770
								たこやき	たこ焼き(かつおだし、小麦粉、たこ、キャベツ、揚げ玉、大豆油、菜種油、ねぎ、膨張剤、しょうが酢漬け、砂糖、食塩、調味料(アミノ酸))、米油、小学校:中濃ソース		
								小学校:やさいのごまいため 中学校:やさいのごまあえ	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、練りごま、いりごま、塩		
								じごなうどん	小麦粉、食塩、小麦たんぱく		
★	13	金			ごはん	○	○	ルオポータン (たいわんふうだいこんスープ)	とり肉、だいこん、ねしょうが、ながねぎ、とうもろこし、干しいたけ、酒、とりガラ、こしょう、塩、しょうゆ	661	744
								ルーローハン	ぶた肉、厚揚げ、チンゲンサイ、ねしょうが、にんにく、ごま油、酒、黒砂糖、三温糖、しょうゆ、オイスターソース、穀物酢、でん粉、塩		

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
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		炭水化物・しぼうなど		ビタミン・無機質など	
・体をつくる		・元気に運動ができる		・かぜをひきにくい	
・筋肉をつくる		ごはん・パン・麺 いも類・油		緑黄色野菜 淡色野菜・果物	
肉・魚・小魚・豆腐					
豆類・乳製品・卵					

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。 今月のテーマ 「よくかんで食べよう」6/4～10 歯と口の健康週間

【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。 ふるさとめぐり「近畿地方」

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。 6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

- 4日（水） 茎わかめのすまし汁、いかと卵の炒め物、ごぼうの唐揚げ（よくかむ）
- 6日（金） 飛鳥汁（奈良県）
- 11日（水） すろっぽ（和歌山県）
- 12日（木） たこ焼き（大阪府）
- 13日（金） ルオボタン、ルーローハン（多文化共生：台湾）
- 16日（月） 僧兵汁（三重県）
- 17日（火） 枝豆の米粉ポタージュ（旬）
- 19日（木） なすとトマトのスパゲッティ（旬）
- 20日（金） 高野豆腐（和歌山県の特産物）
- 23日（月） 冬瓜ととり肉のオイスターソース煮（旬）
- 27日（金） お講汁、しよい飯の具（滋賀県）