

7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	こんだて名		お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価			
					牛乳				小学校	中学校	小学校	中学校
									エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
	1	火		 コッペパン	○	○	コーンのミルクスープ	たまねぎ、とうもろこし、クリームコーン、パセリ、こめ油、牛乳、粉チーズ、生クリーム、米粉、チキンブイヨン、こしょう、塩	646	784		
							スパイシーチキン	とり肉、赤ワイン、チリパウダー、にんにく、粒入りマスタード、塩、オリーブ油				
							小学校:ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン、にんじん、キャベツ、もやし、こめ油、こしょう、塩、しょうゆ				
							中学校:ハムとキャベツのサラダ	ロースハム、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、こめ油、こしょう、塩、しょうゆ、穀物酢、砂糖				
							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				
★	2	水		 ごはん	○	○	はるさめスープ	とり肉、もやし、にんじん、はるさめ、長ねぎ、チンゲンサイ、とりガラ、こしょう、塩、しょうゆ、ごま油	632	720		
							ホイコーロー	ぶた肉、酒、こめ油、根しょうが、にんにく、しょうゆ、トウバンジャン、にんじん、干しいたけ、たけのこ、キャベツ、長ねぎ、三温糖、テンメンジャン、でん粉、塩				
							ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、こめ油、こしょう、塩				
	3	木		 ちゅうかめん	○	○	スタミナラーメン	ぶた肉、キャベツ、にんじん、もやし、きくらげ、チンゲンサイ、長ねぎ、にら、にんにく、根しょうが、とりガラ、とんこつ、たまねぎ、こめ油、トウバンジャン、しょうゆ、こしょう、塩	659	827		
							とりにくのガーリックあげ	とり肉、根しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、でん粉、こめ油				
							フルーツあんじん	パイナップル、黄桃、砂糖、クエン酸、ビタミンC、杏仁豆腐(乳または乳製品を主要原料とする食品、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、ピロリン酸第二鉄、香料)				
							ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい				
★	4	金		 ごはん	○	○	シブイのスープ	とり肉、とうがん、にんじん、厚揚げ、とうもろこし、チンゲンサイ、とりガラ、根しょうが、こしょう、塩、しょうゆ	605	721		
							いわしのカリカリあげ	いわしのカリカリフライ(まいわし(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、玄米粉、米粉、てんさい糖、こめ油、生イースト、植物油脂、酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油)、こめ油				
							クーブイリチー	こんぶ、さつま揚げ、ぶた肉、にんじん、糸こんにゃく、こめ油、三温糖、しょうゆ、酒、塩				
★	7	月		 ごはん	○	○	たなばたじる	にんじん、だいこん、こまつな、かまぼこ、しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節	641	723		
							あじのなんばんづけ	あじ、でん粉、こめ油、長ねぎ、しょうゆ、穀物酢、三温糖、みりん				
							ゴーヤチャンプルー	ぶた肉、こしょう、厚揚げ、ゴーヤ、にんじん、もやし、ごま油、骨丸ごとおかか、かつお節、しょうゆ、塩、でん粉				
	8	火		 こどもパン	○	○	こめこマカロニのスープ	米粉マカロニ(米粉)、とり肉、たまねぎ、にんじん、だいこん、パセリ、こめ油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	636	797		
							ハンバーグのトマトソースがけ	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉、たまねぎ、でん粉、ポテトフレーク、豚脂、砂糖、海藻ミネラル、発酵調味料、食塩、香辛料、酵母エキス、鉄含有酵母)、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉、塩				
							えだまめとコーンのソテー	ベーコン、にんじん、キャベツ、とうもろこし、えだまめ、こめ油、こしょう、塩、しょうゆ				
							こどもパン	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				

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	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		・おなかの調子がよい
肉・魚・小魚・豆腐	ごはん・パン・麺	緑黄色野菜
豆類・乳製品・卵	いも類・油	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 「夏野菜を食べよう」
ふるさとめぐり 「沖縄県」

- 2日(水) ホイコーロー（多文化共生：中国）
- 4日(金) シブイのスープ、クーブイリチー（沖縄県）
- 7日(月) セタ汁（セタ）、ゴーヤチャンプルー（沖縄県）
- 8日(火) えだまめとコーンのソテー（旬）
- 9日(水) 夏野菜のみそ汁（旬）
- 11日(金) 夏野菜のカレー（旬）
- 14日(月) イナムドゥチ、にんじんしりしり（沖縄県）

親子

de

給

食

セ

ン

タ

ー

探

検

参加者募集中！！

詳細は、学校から配信されたお知らせをご覧ください。
締め切り日は、7月2日（水）です。

令和6年度 学校給食における年間残菜量(調理の際の野菜くず・出汁がらを含む)と たい肥生産量の報告					
	1日あたり の食数 (R6.5.1)	年間残菜量		1日あたり	たい肥 生産量 (kg)
		(kg)	食缶(14ℓ)に 換算すると		
溝沼学校給食センター (十小、中学校5校)	4,381	23,070	約1,648個分	約9個分	
浜崎学校給食センター (一・二・三・六・七・九小)	4,628	27,380	約1,956個分	約10個分	
朝霞四小	640	4,839	約 346個分	約2個分	
朝霞五小	987	14,424	約1,030個分	約6個分	
朝霞八小	1,208	7,478	約 534個分	約3個分	
合 計	11,844	77,191	約5,514個分	約5515個分	30,876
※給食センター・八小には残菜の脱水機があります。四小・五小には脱水機がありません。					