

9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			お か ず	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	
						小学校				中学校	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	2	火			○	○	せんぎりやさいのスープ とりにくのカレーやき 小学校: ジャーマンポテト 中学校: ポテトサラダ しょうパン	ぶた肉、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、米油、チキンブイオン、しょうゆ、こしょう、塩 とりにく、ねぎ、しょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩 ベーコン、フランクフルト、 じゃがいも 、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、オリーブ油、こしょう、チキンブイオン、塩 ロースハム、 じゃがいも 、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、こしょう、卵不使用マヨネーズ、塩 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	583	730		
★	3	水			○	250	サムゲタンふうスープ ぶたキムチ れいとうりんご	とりにく、ほんしめじ、にんじん、だいこん、ながねぎ、もち米、にんにく、ねぎ、しょうが、とりガラ、いりごま、ごま油、こしょう、塩、しょうゆ ぶた肉、はくさいキムチ、もやし、たまねぎ、にら、にんじん、にんにく、米油、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう りんご、砂糖	647	755		
	4	木			○	○	まつえふうラーメン ポークしゅうまい サイダーゼリーミックス ちゅうかめん	ぶた肉、なると、にんじん、キャベツ、もやし、ながねぎ、はねぎ、にんにく、ねぎ、しょうが、たまねぎ、とりガラ、とんこつ、米油、こしょう、しょうゆ、塩 ポークしゅうまい(ぶた肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、しょうがペースト、砂糖、食塩、酵母エキス、ポークエキス、香辛料、小麦粉、還元水あめ)、しょうゆ りんごゼリー(りんご果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、砂糖、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、乳酸カルシウム、香料、クエン酸鉄ナトリウム)、サイダーゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、レモン果汁、乳酸カルシウム、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄ナトリウム、香料、紅花色素、クチナシ青色素)、パイン、砂糖、クエン酸、寒天(ぶどう糖果糖液糖、水あめ、粉末寒天、ゲル化剤、香料、酸味料)	589	763		
★	5	金			○	250	なつやすみのみそしる あじのいちやぼし じゃぶ	なす、たまねぎ、みょうが、はねぎ、みそ、かつお節、しょうゆ、塩 あじ、塩、しょうゆ とりにく、とうふ、油揚げ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ながねぎ、干しいたけ、かつお節、酒、三温糖、しょうゆ	612	739		
	8	月			○	○	ジャージャン豆腐 あげぎょうざ れいとうパイン	ぶた肉、厚揚げ、にんじん、ながねぎ、にんにく、ねぎ、しょうが、たけのこ、干しいたけ、きくらげ、チンゲンサイ、米油、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、でん粉 小学校: ぎょうざ(キャベツ、ぶた肉、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 中学校: ぎょうざ(キャベツ、ぶた肉、豚骨、たまねぎ、粒状大豆たん白、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩、たん白加水分解物、にんにく、ピロリン酸第二鉄、小麦粉、グルテン)、米油 パインアップル	659	772		
	9	火			○	○	ズッキーニのスープ オムレツのトマトソースがけ コーンソテー バターロール さとうあげパン	とりにく、たまねぎ、にんにく、にんじん、ズッキーニ、オリーブ油、チキンブイオン、こしょう、塩、しょうゆ オムレツ(鶏卵、タピオカでん粉、穀物酢、砂糖、食塩、なたね油)、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉 とうもろこし、オリーブ油、こしょう、塩、しょうゆ 小麦粉、マーガリン、砂糖、植物性生クリーム、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC 朝霞第三小学校、朝霞第五中学校 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)、米油、砂糖	605	753		
	10	水			○	○	ばちじる とりにくのさっぱり とうがんとがんとどきのにも	油揚げ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ふしめん(小麦、でん粉、食塩)、ながねぎ、しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節 とりにく、酒、穀物酢、しょうゆ、三温糖、ねぎ、しょうが、みりん とうがん、がんとどき、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、しょうゆ、塩、三温糖、みりん、でん粉、かつお節	637	738		
	11	木			○	○	スパゲッティミートソース とりにくのハーブやき なし クロワッサン	スパゲッティ、ぶた肉、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、パセリ、米油、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう、赤ワイン、粉チーズ とりにく、オレガノ、こしょう、塩、白ワイン、にんにく、オリーブ油、バジル なし、塩 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、米こうじ	614	818		
★	12	金			○	○	そうへいじる チキンチキンごぼう ミニトマト	ぶた肉、にんじん、だいこん、 じゃがいも 、たけのこ、干しいたけ、えどな、ながねぎ、にんにく、とりガラ、みそ、米油、塩、しょうゆ とりにく、塩、こしょう、酒、でん粉、米油、ごぼう、えだまめ、しょうゆ、三温糖、みりん ミニトマト	660	741		
	16	火			○	○	メキシカンスープ チキンファヒータ れいとうパイン ツイストパン	ベーコン、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、たまねぎ、トマト、白いんげん豆、にんにく、ねぎ、しょうが、パセリ、チキンブイオン、オリーブ油、塩、こしょう、チリパウダー とりにく、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、オリーブ油、クミンパウダー、パプリカ、チリパウダー、こしょう、塩、レモン果汁、しょうゆ パインアップル 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	599	736		
★	17	水			○	○	とんじる ハンバーグのおろしソースがけ ほそぎりこんぶのいために	ぶた肉、とうふ、ごぼう、にんじん、だいこん、 じゃがいも 、こんにゃく、ながねぎ、米油、かつお節、みそ、しょうゆ、みりん ハンバーグ(とりにく、たまねぎ、豚脂、ぶた肉、粒状植物性たん白、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、香辛料、にんにくペースト、小麦不使用しょうゆ、しょうがペースト、加工でん粉、炭酸カルシウム、セルロース、ピロリン酸第二鉄)、だいこん、しょうゆ、みりん、三温糖 こんぶ、さつま揚げ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩	677	776		

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。 小学校：小学校 中学校：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 ・体をつくる ・筋肉をつくる	炭水化物・しぼうなど ・元気に運動ができる	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
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。

今月の地場野菜は、**じゃがいも**です。(太字で表示)

今月のテーマ 「骨を丈夫にしよう」 ふるさとめぐり「中国地方」

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 4日(木) 松江風ラーメン(島根県) | 19日(金) 梨(旬) |
| 5日(金) 夏野菜のみそ汁(旬)、じゃぶ(鳥取県) | 25日(木) 梨(旬) |
| 8日(月) ジャージャン豆腐(骨) | 29日(月) フルーツ寒天(レモンゼリー: 瀬戸内産レモン使用) |
| 9日(火) スズキーニのスープ(旬) | 30日(火) にんじんの米粉ポターージュ(骨) |
| 10日(水) ばち汁(岡山県)、冬瓜とがんとどきの煮物(旬、骨) | |
| 11日(木) 梨(旬) | |
| 12日(金) チキンチキンごぼう(山口県) | |
| 16日(火) メキシカンスープ、チキンファヒータ(多文化共生: メキシコ) | |

9月30日は、「新人地区大会」のため中学校の給食はありません。

