

10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		お か ず		小学校 中学校	エネルギー(kcal)
					小学校	中学校			たんぱく質(g)	
★	1	水			○	○	いもにじる	さといも、ぶた肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、ながねぎ、ほんしめじ、米油、みそ、酒、かつお節、しょうゆ	633	726
							ほっけのいちやぼし	ほっけ、塩、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		
							わかめごはん	米、わかめ、砂糖、塩、酵母エキス		
	2	木			○	○	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、昆布、カレー粉、カレールウ、しょうゆ、でん粉、塩	634	775
							とうふナゲット	とうふナゲット(たまねぎ、えだまめ、にんじん、豆腐、コーンフラワー、小麦粉、でん粉、塩、粉末しょうゆ、香辛料、粉末状大豆たんぱく、植物油脂、砂糖、酵母エキス、しょうゆ)、米油		
							ぶどう	ぶどう		
							じごなうどん	小麦粉、塩、小麦たんぱく		
★	3	金			○	○	さつまいものみそしる	さつまいも、豆腐、ほんしめじ、ながねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ	679	769
							とりにくのからあげ	とり肉、酒、こしょう、塩、でん粉、米油		
							ひきないり	だいこん、にんじん、油揚げ、さつま揚げ、さやいんげん、米油、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、塩		
	6	月	 	 	○	○	つきみじる	とり肉、ちらしまぼこ、さといも、にんじん、だいこん、ながねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	657	736
							あじフライ	あじ、パン粉、小麦粉、塩、増粘多糖類、米油、中学校：中濃ソース		
							ほそぎりこんぶのいために	ぶた肉、昆布、さつま揚げ、にんじん、こんにゃく、ごま油、三温糖、しょうゆ、塩、いりごま		
							おつきみゼリー	うんしゅうみかん果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、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、水あめ、粉末油脂、寒天、レモン果汁、乳化剤、キサンタンガム		
							中学校：ちゅうのうソース	トマト、ブルーン、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		
	7	火	 		○	○	ミネストローネ	米粉マカロニ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、セロリー、にんにく、パセリ、オリーブ油、チキンブイオン、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩	631	789
							ハンバーグの てりやきソースがけ	ハンバーグ(ぶた肉、とり肉、たまねぎ、粒状植物性たんぱく、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイオン、加工でん粉、クエン酸鉄ナトリウム)、みりん、砂糖、しょうゆ、でん粉		
							りんご	りんご、塩		
							こどもパン	小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
							さとうあげパン	朝霞第六小学校、朝霞第四中学校 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		
	8	水			○	○	せんべいじる	南部せんべい(小麦粉、塩、重曹)、とり肉、にんじん、ごぼう、干しいたけ、はくさい、ながねぎ、米油、酒、しょうゆ、塩、煮干し	715	810
							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		
							ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、こしょう、塩、米油		
	9	木	 		○	○	きたかたふうラーメン	やきぶた、ぶた肉、なると、にんじん、もやし、ほうれんそう、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、キャベツ、とんこつ、煮干し、塩、しょうゆ、こしょう、米油	608	786
							ポークしゅうまい	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、砂糖、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		
							フルーツミックス (ナタデココ)	黄桃、パイナップル、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)、ナタデココ(ナタデココ、難消化性デキストリン、ぶどう濃縮果汁、酸味料、香料)		
							ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい		
	10	金	 		○	○	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	698	796
							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		
							きんぴらごぼう	ごぼう、ぶた肉、にんじん、こんにゃく、ごま油、みりん、しょうゆ、塩、三温糖、中学校：一味唐辛子		
							ブルーベリークレープ	乳等を主原料とする食品、小麦粉、卵、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、植物油脂、マーガリン、水あめ、全粉乳、ブルーベリーソース、乾燥卵白、ゼラチン、加工でん粉、増粘多糖類、乳化剤、酸味料、アミノ酸、pH調整剤、香料、乳酸カルシウム、アナトー色素		
	14	火	 		○	○	しろいんげんまめの こめこポタージュ	とり肉、白いんげん豆、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、たまねぎ、米油、米粉、生クリーム、牛乳、粉チーズ、チキンブイオン、こしょう、塩	620	781
							レバーフランクフルトの ソースがけ	レバーフランクフルト(豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料)、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、粒入りマスタード、でん粉		
							小学校：ハムともやしの ソテー	ロースハム、にんじん、もやし、米油、こしょう、塩、しょうゆ		
							中学校：ハムともやしの サラダ	ロースハム、にんじん、もやし、きゅうり、米油、こしょう、塩、穀物酢、しょうゆ、砂糖		
							コッペパンスライス	小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、イースト、塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
★	15	水			○	○	なめこのみそしる	豆腐、なめこ、はくさい、ながねぎ、しょうゆ、みそ、かつお節	644	747
							とりにくのおいだれやき	とり肉、酒、塩、ねしょうが、にんにく、米油、トウバンジャン、砂糖、しょうゆ、りんご		
							にこもり	さつまいも、にんじん、ごぼう、こんにゃく、さつま揚げ、高野豆腐、干しいたけ、三温糖、みりん、しょうゆ、塩、でん粉、かつお節		
	16	木	 	 	○	○	ツナとトマトのスパゲッティ	スパゲッティ、ベーコン、たまねぎ、ツナ、エリンギ、にんじん、にんにく、パセリ、オリーブ油、トマトケチャップ、トマト、中濃ソース、三温糖、こしょう、塩、粉チーズ	706	851
							とうにゅうクリームコロッケ	豆乳コロッケ(パン粉、豆乳、たまねぎ、とうもろこし、ショートニング、加工でん粉、メチルセルロース、砂糖、でん粉、果糖ぶどう糖液糖、ゼラチン、なたね油、塩、デキストリン、酵母エキス、小麦粉、香辛料)、米油、中学校：中濃ソース		
							れいとうパイン	パインアップル		
							デニッシュベストリー	小麦粉、マーガリン、砂糖、ショートニング、イースト、醗酵風味料、塩、香料製剤、乳等を主要原料とする食品、米粉調製品、ビタミンC		
							中学校：ちゅうのうソース	トマト、ブルーン、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		

食品の体内でのおもなほたらきは赤・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 ・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。

今月の地場野菜は、しいたけです。（太字で表示）

【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 「秋の味覚を楽しもう」 ふるさとめぐり「東北地方」

- 1日（水） 芋煮汁（山形県）
- 2日（木） 豆腐ナゲット（豆腐の日）、ぶどう（旬）
- 3日（金） さつまいものみそ汁（旬）、引き菜炒り（福島県）
- 6日（月） 月見汁、お月見ゼリー（十五夜）
- 7日（火） りんご（旬）
- 8日（水） せんべい汁（青森県）
- 9日（木） 喜多方風ラーメン（福島県）
- 10日（金） ブルーベリークレープ（目の愛護デー）
- 15日（水） にこもり（青森県）、鶏肉の美味だれ焼き（長野県）
- 17日（金） 大学芋（旬）

- 20日（月） さんまのかばやき（旬）
- 21日（火） 栗入り森のシチュー（旬）
- 22日（水） りんご（旬）
- 23日（木） じゃじゃ麺、笹かまぼこの磯辺揚げ（宮城県）
- 24日（金） はっと汁（宮城県）
- 27日（月） きりたんぼ汁（秋田県）、里芋のそぼろ煮（旬）
- 28日（火） クロワッサン、ペイザンヌスープ、白身魚のラタトゥイユソースがけ（多文化共生：フランス）
- 29日（水） 仙台麴入り肉じゃが（宮城県）
- 30日（木） 青森風煮干しラーメン（青森県）
- 31日（金） きのこ入りチキンカレー、みかん（旬）