

1 1 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	小学校	中学校	
									エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
	4	火	 	  くろパン	○	○		こめこマカロニのスープ	とり肉、にんじん、だいこん、もやし、えどな、米粉マカロニ(米粉)、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	607	746
								ポークチャップ	ぶた肉、こしょう、米油、たまねぎ、しめじ、にんじん、とうもろこし、酒、ケチャップ、しょうゆ、でん粉、塩		
								りんご	りんご、塩		
								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	朝霞第七小学校、朝霞第十小学校 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		
	5	水	 	  ごはん	○	○		だいこんのとりたまごスープ	卵、だいこん、にんじん、さつまあげ、ねぎしょうが、しょうゆ、酒、かつお節、でん粉、塩	662	767
								とりにくのゆかりやき	とり肉、塩、こしょう、酒、赤しそふりかけ		
								こぎつねごはんのぐ	ぶた肉、油揚げ、にんじん、干しいたけ、かんぴょう、塩、米油、三温糖、酒、しょうゆ、みりん、かつお節、いりごま		
	6	木		中学校:  ちゅうのうソース  じごなうどん	○	○		にくじるうどん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、えどな、ながねぎ、しいたけ、こんぶ、かつお節、三温糖、しょうゆ、みりん、塩	606	773
								ポテトコロッケ	ポテトコロッケ(ばれいしょ、たまねぎ、砂糖、食塩、乳不使用マーガリン、こしょう、パン粉、小麦粉、とうもろこしでん粉、粉末状大豆たん白、菜種油脂)、米油、小学校:中濃ソース		
								みかん	みかん		
								じごなうどん	小麦粉、食塩、小麦たんぱく		
								中学校:ちゅうのうソース	トマト、ブルーベリー、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	金		  ごはん	○	○		こまなべふうみそしる	ぶた肉、とうふ、だいこん、ながねぎ、にんにく、ねぎしょうが、はくさいキムチ、しいたけ、米油、ごま油、かつお節、みそ、酒、みりん、しょうゆ	669	782
								あじのいちやぼし	あじ、塩、しょうゆ		
								こんにゃくのいりに	こんにゃく、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		
								なっとう	大豆、納豆菌、納豆のたれ(植物性たんぱく加水分解物、しょうゆ、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、昆布エキス、かつお節エキス、醸造酢、米発酵調味料、食塩、酵母エキス)、中学校:練からし(からし、水あめ、食塩、醸造酢、食用なたね油、レモン果汁、発酵調味料、でん粉)		
	10	月	 	中学校:  ちゅうのうソース  ごはん	○	○		はくさいのスープ	とり肉、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、えのきたけ、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	647	756
								まぐろカツ	まぐろカツ(びんながまぐろ、粒状植物性たん白、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、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		
								チキンライスのぐ	とり肉、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、米油、ケチャップ、塩、こしょう、しょうゆ		
	11	火	 	 チョコクリーム  しょくパン	○	○		さいのくにくめこシチュー	フランクフルト、かぶ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しめじ、米粉、牛乳、米油、チキンブイヨン、こしょう、塩、生クリーム、粉チーズ	648	801
								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		
								コーンソテー	とうもろこし、パセリ、オリーブ油、こしょう、塩、しょうゆ		
								しょくパン	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		
								チョコクリーム	水あめ、砂糖、カカオマス、ショートニング、でん粉、食塩、乳化剤、香料		
★	12	水		 ごはん	○	○		のらぼうなのすましじる	とり肉、のらぼうな、とうふ、にんじん、えのきたけ、かつお節、しょうゆ、塩、でん粉	665	748
								ひがしまつやまやきとりどん	ぶた肉、酒、しょうゆ、にんにく、ねぎしょうが、ながねぎ、キャベツ、ごま油、トウバンジャン、すりおろしりんご、みそ、三温糖、塩、いりごま、でん粉		
								ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩		
	13	木	 	 ちゅうかめん	○	○		いわつきとうふラーメン	ぶた肉、とうふ、にんじん、わかめ、もやし、ながねぎ、にんにく、ねぎしょうが、とんこつ、キャベツ、たまねぎ、米油、ごま油、こしょう、しょうゆ、酒、三温糖、塩、でん粉	628	768
								しゃくしなまん	しゃくしなまん(小麦粉、砂糖、ラード、イースト、こんにゃく、食塩、たまねぎ、ぶた肉、塩蔵しゃくしな、米みそ、植物油脂、おろしにんにく、しょうゆ、大豆発酵調味料、寒天、加工でん粉、トレハロース、ベーキングパウダー)		
								フルーツかんてん	いちごゼリー(果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、いちご果汁、増粘多糖類、乳酸カルシウム、香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム、ビタミンC、紅麴、クチナシ)、りんご、パインアップル、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)、乳酸カルシウム、砂糖、クエン酸、かんてん(ぶどう糖果糖液糖、水あめ、粉末寒天、ゲル化剤、香料、酸味料)		
								ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい		
★	17	月		 おかかふりかけ  ごはん	○	○		さつまいもとにくだんごのみそしる	とり肉だんご、とうふ、さつまいも、ごぼう、ながねぎ、ねぎしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒	684	740
								とりにくのガーリックあげ	とり肉、ねぎしょうが、にんにく、しょうゆ、酒、でん粉、米油		
								小学校:やさいのしおこんぶいため	にんじん、キャベツ、だいこん、ごま油、塩こんぶ、塩、しょうゆ		
								中学校:やさいのしおこんぶあえ	にんじん、キャベツ、だいこん、きゅうり、ごま油、塩こんぶ、砂糖、塩、しょうゆ		
								おかかふりかけ	調味顆粒(ぶどう糖、砂糖、食塩、鰹節粉、とうもろこしでん粉、デキストリン、酵母エキス、抹茶)、味付け鰹削り節(鰹削り節、砂糖、食塩、酵母エキス、椎茸エキス)、海苔/貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤(ビタミンE)		

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	

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、**だいこん**、**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 「埼玉県でできる食材を知ろう」 ふるさとめぐり「埼玉県」

6日（木）	肉汁うどん（埼玉県）	25日（火）	キャロットパン（埼玉県産のにんじん使用）
7日（金）	高麗鍋風みそ汁（日高市）、納豆（埼玉県産の大豆使用）		寄居みかんゼリー（寄居町産のみかん使用）
12日（水）	のらぼう菜のみそ汁（埼玉県の特産物）	26日（水）	まゆ玉汁、かて飯（秩父市）
	東松山焼き鳥丼（東松山市）	28日（金）	チーズタッカルビ（多文化共生：韓国）
13日（木）	岩槻豆腐ラーメン（さいたま市）		
	しゃくし菜まん（埼玉県の特産物）		