

12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
★ 1 月	○	○	ごはん	わかめスープ あつあげとだいこんの オイスターソースに れんこんのからあげ	おかず		とり肉、はくさい、にんじん、ながねぎ、ねしようが、わかめ、ごま油、いりごま、とりガラ、しょうゆ、こしょう、塩	661	753
							ぶた肉、厚揚げ、だいこん、チンゲンサイ、しいたけ、にんにく、ねしようが、米油、オイスターソース、しょうゆ、三温糖、みりん、でん粉	22.3	26.0
							れんこん、でん粉、米油、こしょう、塩	602	743
2 火	○	いちごジャム	しょくパン	せんぎりやさいのスープ ケバブチキン 小学校:ベーコンともやしの ソテー 中学校:ハムともやしのサラダ しょくパン さとうあげパン いちごジャム	おかず		ぶた肉、米油、ごぼう、だいこん、にんじん、もやし、パセリ、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	27.2	35.6
							とり肉、塩、こしょう、にんにく、パブリカ、クミンパウダー、白ワイン、オリーブ油	700	830
							ベーコン、にんじん、もやし、米油、こしょう、塩、しょうゆ	26.9	32.5
							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	609	796
							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	27.3	35.3
							朝霞第九小学校 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)、砂糖、米油	662	753
★ 3 水	○	ごはん	とんじる さばのぶんかぼし ほそぎりこんぶのいために	○	おかず		ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいこん、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、ながねぎ、かつお節、みそ、みりん、米油、しょうゆ	674	766
							さば、塩、しょうゆ	27.9	32.4
							ぶた肉、こんぶ、さつま揚げ、にんじん、糸こんにゃく、ごま油、三温糖、しょうゆ、塩、いりごま	22.7	29.1
4 木	○	クロワッサン	プロッコリーのペペロンチーノ てりやきチキン みかん クロワッサン	○	おかず		スパゲッティ、フランクフルト、ベーコン、にんにく、プロッコリー、たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、しめじ、オリーブ油、チキンブイヨン、白ワイン、しょうゆ、一味唐辛子、こしょう、塩	657	816
							とり肉、塩、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、でん粉	31.5	40.1
							みかん	716	827
							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	29.6	34.7
5 金	○	わかめごはん	とりじる 小学校:ちくわのいそべあげ 中学校:ささかまぼこの いそべあげ だいこんのそぼろに わかめごはん	○	おかず		とり肉、とうふ、こんにゃく、ごぼう、しめじ、葉ねぎ、米油、しょうゆ、酒、みりん、塩、かつお節	662	753
							焼きちくわ、小麦粉、青のり、塩、米油	22.7	29.1
							笹かまぼこ、小麦粉、青のり、塩、米油	609	796
							ぶた肉、だいこん、にんじん、さやいんげん、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、でん粉、かつお節	27.3	35.3
							米、わかめ、砂糖、塩、酵母エキス	662	753
★ 8 月	○	ごはん	ごじる ぶりのてりやき ぼっかけ	○	おかず		とり肉、にんじん、さといも、えどな、しいたけ、ながねぎ、大豆、米油、かつお節、みそ、しょうゆ	674	766
							ぶり、塩、酒、ねしようが、しょうゆ、みりん、三温糖、でん粉	27.9	32.4
							厚揚げ、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、かまぼこ、ながねぎ、かつお節、米油、三温糖、酒、しょうゆ、塩	22.7	29.1
9 火	○	コッペパン スライス	ふゆやさいのこめシチュー レバーフランクフルトの ソースかけ コーンソテー ¹ コッペパンスライス	○	おかず		とり肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、はくさい、ほうれんそう、米粉、米油、粉チーズ、牛乳、こしょう、チキンブイヨン、塩	657	816
							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	31.5	40.1
							とうもろこし、オリーブ油、こしょう、塩、しょうゆ	716	827
							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	29.6	34.7
10 水	○	ごはん	めったじる ハンバーグのおろしソース がけ ひじきのいりに	○	おかず		ぶた肉、だいこん、さつまいも、にんじん、こんにゃく、ながねぎ、煮干し、みそ、しょうゆ	657	816
							ハンバーグ(とり肉、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、ゆず果汁、しょうゆ、みりん、三温糖	22.7	29.1
							油揚げ、大豆、生ちくわ、ひじき、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩	609	796

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 ・体をつくる ・筋肉をつくる	炭水化物・しほうなど ・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、**はくさい**、**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 「冬野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「北陸地方」

- 2日(火) ケバブチキン(多文化共生:トルコ)
- 4日(木) プロッコリーのペペロンチーノ(旬)、みかん(旬)
- 5日(金) とり汁(新潟県)、大根のそぼろ煮(旬)
- 8日(月) ぼっかけ(福井県)
- 9日(火) 冬野菜の米粉シチュー(旬)
- 10日(水) めった汁(石川県)
- 12日(金) りんご(旬)
- 15日(月) 金沢カレー、ヒレカツ、ボイルキャベツ(石川県)
- 16日(火) 白菜の中華スープ、みかん(旬)
- 17日(水) かぼちゃの団子汁、豚肉のゆず風味揚げ(22日の冬至)
- 18日(木) 富山ブラック風ラーメン(富山県)
- 19日(金) 米粉のクリスマスケーキ(クリスマス)、ツナとプロッコリーのソテー(旬)、ツナとプロッコリーのサラダ(旬)

インスタグラムで毎日の給食の写真をアップしています。
ぜひご覧ください!

