

2月分 学校給食予定献立表

令和7年度

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)	朝霞市学校給食センター			
				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		栄養価	小学校	中学校	
★ 2月	2	月	 	 			 	さつまいものみそしる	さつまいも、とうふ、ほんしめじ、 ながねぎ 、かつお節、みそ、しょうゆ	637	744	
								さけのちゃんちゃんやき	鮭、食塩、酒、キャベツ、たまねぎ、三温糖、しょうゆ、みそ、みりん、でん粉	26.0	31.8	
								だいこんとさつまあげの にもの	さつま揚げ、だいこん、 にんじん 、こんにゃく、しょうゆ、塩、三温糖、みりん、でん粉、かつお節	690	794	
								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)	27.9	32.6	
★ 3月	3	火	 	 			 	つみれじる	つみれ、とうふ、じゃがいも、 にんじん 、ごぼう、だいこん、 ながねぎ 、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒	668	756	
								ぎんだらのさいきょうやき	ぎんだら、白みそ、砂糖、発酵調味料、酒	25.5	29.0	
								ひじきとだいすのいりに	油揚げ、大豆、芽ひじき、 にんじん 、生ちくわ、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩	701	906	
								中学校:ちゅうのうソース	はくさいのちゅうかスープ カレイの米粉フライ(アラカレイ、米粉パン粉、食塩、こしょう、でん粉、食物繊維、酵母エキス、加工でん粉、増粘剤、米粉)、米油、小学校:中濃ソース	31.6	39.6	
★ 4月	4	水	 	 			 	はくさいのちゅうかスープ	とり肉、 にんじん 、たまねぎ、 はくさい 、 ながねぎ 、とうもろこし、ごま油、とりガラ、しょうゆ、こしょう、塩	688	772	
								カレイのこめこフライ	カレイの米粉フライ(アラカレイ、米粉パン粉、食塩、こしょう、でん粉、食物繊維、酵母エキス、加工でん粉、増粘剤、米粉)、米油、小学校:中濃ソース	24.2	26.9	
								だいこんととりにくの オイスターソースに	とり肉、だいこん、たまねぎ、 生しいたけ 、えどな、にんにく、米油、オイスターソース、しょうゆ、三温糖、でん粉	657	738	
								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	26.5	29.9	
★ 5月	5	木	 	 			 	セレクト給食	朝霞第十小学校 6年生	648	815	
								ガタタンラーメン	ぶた肉、酒、しょうゆ、卵、ほたて、えび、いか、生ちくわ、 にんじん 、たまねぎ、 はくさい 、 ながねぎ 、きくらげ、ねしょうが、にんにく、キャベツ、とりガラ、とんこつ、米油、みりん、塩、こしょう、ごま油、でん粉	29.5	36.6	
								にくだんごのもちごめむし	肉だんごのもち米蒸し(ぶた肉、とり肉、もち米、たまねぎ、でん粉、パン粉、豚脂、砂糖、しょうがペースト、しょうゆ、酵母エキス、植物油脂、食塩、しいたけ、発酵調味料、香辛料)、しょうゆ	31.6	39.6	
								フルーツミックス	りんご、黄桃、白桃、ラ・フランス、砂糖、ケン酸、ケン酸ナトリウム、ビタミンC、りんごゼリー(りんご果汁、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、難消化性デキストリン、増粘多糖類、酸味料、香料)	688	772	
★ 6月	6	金	 	 			 	ちゅうかめん	ちゅうかめん	31.6	39.6	
								スープカレー	とり肉、白ワイン、塩、こしょう、たまねぎ、大豆油、 にんじん 、じゃがいも、さやいんげん、たもぎたけ、ねしょうが、にんにく、セロリー、米油、すりおろしりんご、トマト、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、チリパウダー、ガラムマサラ、煮干し、こんぶ、とりがら	24.2	26.9	
								れんこんのからあげ	れんこん、でん粉、米油、こしょう、塩	657	738	
								いちご	いちご	26.5	29.9	
★ 9月	9	月	 	 			 	ごはん	はくさいとぶたにくのみぞしる しぴみざかなの レモンふうみあげ わかめとたまごの いためもの	ぶた肉、米油、 はくさい 、とうふ、油揚げ、 ながねぎ 、かつお節、みそ、しょうゆ ホキ、でん粉、米油、しょうゆ、砂糖、レモン果汁、塩 わかめ、えのきだけ、 にんじん 、こんにゃく、短冊卵、米油、三温糖、しょうゆ	648	815
								卒業祝い給食	朝霞第四中学校 3年生	29.5	36.6	
								こどもパン スライス	ミネストローネ ハンバーグの オニオンソースがけ えびとブロッコリーのソテー ¹ チョコプリン こどもパンスライス	678	903	
								にくうどん ちくわのあおのりあげ せとか じごなうどん	牛肉、油揚げ、たまねぎ、えどな、 ながねぎ 、 生しいたけ 、こんぶ、かつお節、三温糖、しょうゆ 焼きちくわ(すり身(すけとうだら、いとより)、馬鈴薯でん粉、食塩、なたね油、砂糖、ぶどう糖、加工でん粉)、青のり、小麦粉、塩、米油 せとか(柑橘類) 小麦粉、食塩、小麦たんぱく	27.9	35.9	
★ 13月	13	金	 	 			 	ごはん	はるさめスープ ユーリンチー ² マー婆ーだいこん セレクト給食	とり肉、とうふ、とうもろこし、 にんじん 、はるさめ、チンゲンサイ、ねしょうが、とりがら、いりごま、ごま油、こしょう、塩、しょうゆ とり肉、酒、塩、こしょう、でん粉、米油、 ながねぎ 、ねしょうが、しょうゆ、酢、三温糖、みりん ぶた肉、だいこん、はねぎ、たけのこ、にんにく、ねしょうが、にら、干しいたけ、米油、酒、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバジヤン、テンメンジヤン、でん粉	710	800
								朝霞第二小学校 6年生	26.9	31.4		
								さんpeiいじる ザンギ こんぶのいために セレクト給食	鮭ボール、とうふ、じゃがいも、にんじん、だいこん、こんにゃく、 ながねぎ 、こんぶ、かつお節、しょうゆ、塩、酒 とり肉、ねしょうが、にんにく、三温糖、しょうゆ、酒、でん粉、米油 ぶた肉、こんぶ、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	701	803	
								朝霞第六小学校 6年生	26.7	30.5		

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） たんぱく質・無機質など ・体をつくる ・筋肉をつくる	おもに熱や力
---	--------

17	火			○ ○	プロッコリーの ごめこボタージュ	ロースハム、プロッコリー、たまねぎ、じゃがいも、たもぎたけ、米油、米粉、生クリーム、牛乳、 粉チーズ、チキンブイヨン、こしょう、塩	617	766
					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、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、でん粉		
					いよかん	いよかん(柑橘類)		
					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、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
18	水			○ ○	かきたまじる	卵、とうふ、えどな、えのきたけ、 ながねぎ 、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	674	756
					とかちぶたどんのぐ	ぶた肉、たまねぎ、 にんじん 、しらたき、えだまめ、米油、酒、みりん、三温糖、しょうゆ		
					いちご	いちご		
					はつがげんまいりごはん	米、発芽玄米		
19	木			○ ○	はこだしおラーメン	とり肉、とうろこし、にんじん、キャベツ、もやし、なると、きくらげ、 ながねぎ 、にら、ににく、ねしようが、 たまねぎ、とりガラ、かつお節、米油、こしょう、しょうゆ、塩	636	826
					あげぎょうざ	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		
					フルーツあんにん	杏仁豆腐(乳又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、加工でん粉、増粘多糖類、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)、りんご、黄桃、白桃、ラ・フランス、砂糖、 クエン酸、クエン酸三ナトリウム、ビタミンC		
					ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
20	金			○ ○	せんぎりやさいのスープ	とり肉、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、 こしょう、塩	694	808
					エスカロップ	ヒレカツ(ぶた肉、大豆粉、しょうゆ、食塩、香辛料、植物油脂、加工でん粉、増粘多糖類、パン粉)、 米油、トマトケチャップ、デミグラスソース、たまねぎ、中濃ソース、塩、でん粉		
					コーンソテー	とうろこし、オリーブ油、こしょう、塩、しょうゆ		
					さいのくに キャロットピラフ	米、にんじん、にんじんペースト、とうろこし、食用植物油脂、鶏肉、赤ピーマン、食塩、チキンエキス、 砂糖、酵母エキス、白身魚エキス、白こしょう		
					卒業祝い給食	朝霞第二中学校 3年生		
24	火			○ ○	シェニ・ケイツ (きのこのクリームスープ)	ベーコン、ほんしめじ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、パセリ、マッシュルーム、チキンブイヨン、 バター、小麦粉、米油、粉チーズ、牛乳、こしょう、塩	698	875
					とりにくのトマトソースがけ	とり肉、こしょう、塩、白ワイン、オリーブ油、たまねぎ、ににく、トマト、トマトケチャップ、塩、白ワイン		
					小学校:ツナとキャベツのソテー	ツナ、にんじん、キャベツ、とうろこし、米油、こしょう、塩、しょうゆ		
					中学校:ツナとキャベツのサラダ	ツナ、にんじん、キャベツ、とうろこし、きゅうり、米油、こしょう、塩、酢、しょうゆ、砂糖		
					はちみつパン	小麦粉、はちみつ、ショートニング、イースト、砂糖、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
25	水			○ ○	ビーフカレー	牛肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、ねしようが、ににく、 米油、カレールウ、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ、塩	798	958
					わかさぎのフリッター	わかさぎ(魚卵を含む)、しょうゆ、小麦粉、おきあみ、でん粉、砂糖、米粉、食塩、 あおさ、大豆油、ベーキングパウダー)、米油		
					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、着色料)、りんご、パイん、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、水あめ、寒天(粉末寒天、 ゲル化剤(ジェランガム)、香料、酸味料)		
					もちむぎ ごはん	米、大麦		
26	木			○ ○	シーフードスパゲッティ 中学校: ちゅうのうソース	いか、えび、ほたて、スパゲッティ、ロースハム、たまねぎ、ピーマン、 にんじん 、マッシュルーム、バター、 トマトケチャップ、トマトピューレ、こしょう、塩、中濃ソース、白ワイン、粉チーズ	700	926
					コーンコロッケ	コーンコロッケ(とうろこし、じゃがいも、たまねぎ、砂糖、食塩、こしょう、パン粉、小麦粉、 とうろこしでん粉、粉末状大豆たん白、植物油脂)、米油、小学校:中濃ソース		
					せとか	せとか(柑橘類)		
					バターロール	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		
27	金			ジ ヨ ア ジ ヨ ア ジ ヨ ア	いもだんごじる	とり肉、じゃがいもだんご、油揚げ、だいこん、にんじん、 生しいたけ 、ながねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	745	1・2年生 973 33.1 3年生 953 26.7
					イカフライ	イカフライ(アカイカ、パン粉(小麦粉、ショートニング、砂糖、食塩、イースト、大豆粉、乳化剤、 イーストフード)、でん粉、こしょう、加工でん粉、増粘剤、増粘多糖類)、米油、小学校:中濃ソース		
					ごもくきんぴら	ぶた肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、いりごま、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、 塩、中学校:一味唐辛子		
					カステラ	小学校、中学1・2年生:カステラ 卵、砂糖、小麦粉、もち米あめ、水あめ、ざらめ糖、トレハロース		
					おいわいデザート	いちご大福(こしあん(小豆、砂糖、還元水あめ、マルトース、食塩)、もち米、いちご、水あめ、砂糖、 でん粉、食塩、トレハロース、酵素、加工でん粉)		
					ジョア	脱脂粉乳、砂糖、リン酸カルシウム、香料、安定剤(スクシノグリカン)、ビタミンD		
					セレクト給食	朝霞第三小学校 6年生		

18回	○:牛乳が付きます。 小学校:小学校 中学校:中学校 の献立です。 天候不順の影響等、都合により献立及び食材料の変更をすることがありますのでご了承ください。 小学校の栄養価は3・4年生が基準になっています。 丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。 魚の種類によっては小骨が入っていることがあります。 小魚(ちりめんじゃこ・沖あみなど)や海藻類(わかめ・アオサなど)は、甲殻類を含む場合があります。	基準栄養価	650	830

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、下記をご覧下さい。

ショルダーベーコン	豚かた肉、食塩、砂糖、香辛料(ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス)
ロースハム	豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
レバーフランクフルト	豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料
さつま揚げ	すり身(タラ、イトヨリ)、馬鈴薯でん粉、なたね油、ぶどう糖、砂糖、食塩、みりん
つみれ	いわしすり身、いわし、たらすり身、砂糖、食塩、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)
生ちくわ	すり身(たら)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス(はも)
なると	魚肉(すけそうたら、いとより)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、発酵調味液、トマト色素
鮭ボル	鮭、たらすり身、たまねぎ、植物油脂、食塩、清酒、砂糖、酵母エキス、加工でん粉
短冊卵	鶏卵、かつおだし汁、でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、メタリックナトリウム、なたね油
じゃがいもだんご	じゃがいも、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、マッシュポテト、食塩、グルコマンナン
米粉マカロニ	米粉
オイスターソース	かき、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、食塩、酒精、加工でん粉、アルコール
トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そら豆加工品、そら豆、乾燥唐辛子、食塩、酒精、酸化防止剤(ビタミンC)
テンメンジャン	みそ、砂糖、植物油脂、しょうゆ
粒入りマスター	醸造酢、からし、植物油脂、食塩、ぶどう発酵調味料、ソテー油(オニオン、ポークエキスパウダー、香辛料)、ににくに、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物
デミグラスソース	ブランソルウ、トマトベースト、ソテードオニオン、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、でん粉、食塩、香辛料
カレールウ	米粉、バーム油、デキストリン、カレー粉、砂糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、馬