

4月分 学校給食予定献立表

令和8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 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	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価			
				小学校	中学校			小学校 エネルギー(kcal)	中学校 たんぱく質(g)		
★	13 月			○	○	いわしのだんごじる	つみれ、とうふ、じゃがいも、にんじん、ごぼう、ながねぎ、ねしょうが、かつお節、しょうゆ、酒	794	901		
										ハンバーグのおろしソースがけ	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉、たまねぎ、粒状植物性たん白(大豆)、難消化性デキストリン、つなぎ(でん粉、粉末状植物性たん白(大豆))、果糖ぶどう糖液糖、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、食塩、酵母エキス、加工油脂、チキンブイヨン、加工でん粉、クエン酸鉄ナトリウム)、だいこん、しょうゆ、みりん、三温糖
										かんぴょうごはんのぐ	ぶた肉、にんじん、油揚げ、かんぴょう、塩、干しいたけ、米油、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお節
										おいわいクレープ	豆乳、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、砂糖、いちごピューレー(いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖)、植物油、米粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、加工でん粉、トナハロース、増粘剤、炭酸カルシウム、乳化剤、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、安定剤(増粘多糖類)、ビタミンC、紅麴色素、カラメル色素、メタリン酸ナトリウム、酸味料、ピロリン酸第二鉄、ベーキングパウダー、カロチノイド色素
			ごはん				28.4	33.1			
14 火			○	○	ジョア	はるやさいのこめこポターージュ	ローズハム、にんじん、たまねぎ、かぶ、はるキャベツ、パセリ、米粉、粉チーズ、牛乳、生クリーム、米油、チキンブイヨン、こしょう、塩	606	791		
							とりにくのハーブやき			とり肉、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	
							コーンソテー			とうもろこし、オリーブ油、こしょう、塩、しょうゆ	
							ジョア(ストロベリー)			脱脂粉乳、いちご果汁、砂糖、リン酸カルシウム、香料、安定剤(スクシノグリカン)、野菜色素、ビタミンD	
							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			朝霞第一中学校 ツイストパン(小麦粉、ショートニング、砂糖、イースト、食塩、イーストフード)、米油、砂糖	
			25.2	32.1							
★	15 水			○	○	こしねじる	ぶた肉、こんにやく、しいたけ、ながねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、油揚げ、とうふ、米油、かつお節、みそ、酒、しょうゆ、塩	651	732		
							にざかな			あかうお、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、ねしょうが	
							はるやさいのたきあわせ			とり肉、にんじん、たまねぎ、たけのこ、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、塩	
							わかめごはん			米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス	
			30.1	34.2							
16 木			○	○	デニッシュペストリー	スパゲッティミートソース	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、マッシュルーム、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	670	842		
						チキンのポテトカツ	チキンのポテトカツ(とり肉、ポテトフレーク、米粉フレーク、食塩、香辛料、でん粉、植物繊維、酵母エキス、砂糖、なたね油、パーム油、粉末状大豆たん白、加工でん粉、増粘剤)、米油				
						あまなつみかん	あまなつみかん(柑橘類)				
						デニッシュペストリー	小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩、米麴、香料製剤、酸化防止剤、ビタミンC				
			26.8	34.5							
★	17 金			○	○	ごはん	はるキャベツのちゅうかスープ	とり肉、たまねぎ、はるキャベツ、もやし、とうもろこし、ごま油、とりから、しょうゆ、こしょう、塩	688	776	
							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、米油、こしょう、塩			
			23.6	26.8							
★	20 月			○	○	ごはん	トック	トック、とり肉、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、ながねぎ、ねしょうが、ごま油、とりから、しょうゆ、こしょう、塩	715	825	
							ヤンニョムチキン	とり肉、酒、こしょう、塩、でん粉、米油、オリーブ油、トマトケチャップ、コチュジャン、ながねぎ			
							チャプチェ	ぶた肉、しょうゆ、酒、ごま油、にんにく、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、はるさめ、にら、いりごま、三温糖、コチュジャン、塩			
			23.9	27.1							
21 火			○	○	いちごジャム	ミネストローネ	ベーコン、米粉マカロニ(米粉)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリー、にんにく、パセリ、オリーブ油、チキンブイヨン、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩	646	820		
						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				
						はるキャベツのソテー	ローズハム、にんじん、はるキャベツ、もやし、とうもろこし、オリーブ油、こしょう、塩、しょうゆ				
						しよくパン	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				
						いちごジャム	いちご、砂糖、水あめ、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)				
			26.0	33.1							

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	おもに熱や力のもとになるはたらき(黄) 炭水化物・しぼうなど ・元気に運動ができる	おもに体の調子を整えるはたらき(緑) 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

お入学・お進級おめでとうございます

今年度も安全でおいしく、栄養バランスのよい献立作りを心がけます。また、毎月テーマをもたせ、幅広い内容で楽しく充実した学校給食を目指していきますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。各学校の担当給食センターは下記のとおりです。給食食材等についてのお問い合わせは、担当の学校給食センターへお願いいたします。

溝沼学校給食センター TEL (451) 0371 FAX (451) 0372	朝霞第一中学校 朝霞第三中学校 朝霞第五中学校	朝霞第二中学校 朝霞第四中学校 朝霞第十小学校
浜崎学校給食センター TEL (473) 6291 FAX (476) 3500	朝霞第一小学校 朝霞第三小学校 朝霞第七小学校	朝霞第二小学校 朝霞第六小学校 朝霞第九小学校

【★印の説明】
 ★：特定原材料除去献立(飲用牛乳や飲むヨーグルト等は除く)
 ・除去の対象となるアレルゲンは、消費者庁によって表示が義務づけられている
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみの8品目です。
 ・魚卵とオキアミは表示対象外となります。また、その他のアレルゲン食品も表示の対象外となります。ご了承ください。
 ・毎月の献立表の使用食材料をよくご確認いただきますようお願いいたします。
 ※【学校給食における食物アレルギー対応指針(文部科学省)】に基づき実施いたします。そのため、上記8品目のアレルゲン食材であっても、調味料や油などに極微量に含まれている場合やコンタミネーションについては除去献立の対象外とさせていただきます。「学校給食における食物アレルギー対応指針」につきましては、市のホームページでご覧いただけます。

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、外国の料理や材料を提供します。

今月のテーマ「春野菜を食べよう」、ふるさとめぐり「関東地方」

＜献立のテーマ＞

毎月の学校給食から、季節を感じたり、食文化や自分の健康を考えるきっかけとなるように計画しています。

月	献立テーマ	郷土食
4月	春野菜を食べよう	関東地方
5月	初夏を味わおう	四国地方
6月	よくかんで食べよう	近畿地方
7月	夏野菜を食べよう	沖縄県
9月	骨を丈夫にしよう	中国地方
10月	秋の味覚を楽しもう	東北地方
11月	埼玉県でできる食材を知ろう	埼玉県
12月	冬野菜を食べよう	北陸地方
1月	学校給食の歴史を知ろう	中部地方
2月	緑黄色野菜を食べよう	北海道
3月	春野菜を食べよう	九州地方

- 13日(月) いわしのだんご汁(千葉県)
- かんぴょうご飯の具(栃木県の特産物：かんぴょう)
- 14日(火) 春野菜の米粉ポターージュ(旬)
- 15日(水) こしね汁(群馬県)、春野菜の炊き合わせ(旬)
- 16日(木) あまなつみかん(旬)
- 17日(金) 春キャベツの中華スープ(旬)
- 20日(月) トック、ヤンニョムチキン、チャプチェ(多文化共生：韓国)
- 21日(火) 春キャベツのソテー(旬)
- 22日(水) 湯葉のすまし汁(栃木県の特産物：湯葉)、煮合い(茨城県)
- 23日(木) 八王子ラーメン(東京都)
- 24日(金) 海軍カレー(神奈川県)



22	水		 <small>中学校：ちゅうのうソース</small> ごはん	ゆばのすましじる	かまぼこ、ゆば、とうふ、えのきたけ、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	639	842
				ヒレカツ	ヒレカツ(ぶた肉、パン粉、小麦粉、米粉、食塩、こしょう)、米油、小学校：中濃ソース		
				にあい	ごぼう、にんじん、れんこん、しらたき、油揚げ、干しいたけ、ごま油、三温糖、酒、しょうゆ、塩		
				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		
				中学校：カップdeヤクルト	クリーム、ぶどう糖果糖液糖、全粉乳、脱脂粉乳、砂糖、ゼラチン、寒天、はっ酵乳、香料、乳化剤、甘味料		
23	木		 <small>中学校：ちゅうのうソース</small> ちゅうかめん	はちおうじラーメン	ぶた肉、焼き豚、メンマ、なると、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、ながねぎ、ねぎしょうが、にんにく、キャベツ、ごま油、とりから、とんこつ、しょうゆ、塩、こしょう	602	782
				ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(豚肉、玉ねぎ、豚骨、でん粉、パン粉、砂糖、食塩、蛋白加水分解物、こしょう、ピロリン酸第二鉄、小麦粉、グルテン)、しょうゆ		
				フルーツミックス	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、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(増粘多糖類)、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)		
				ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
★24	金		 <small>中学校：ちゅうのうソース</small> ごはん	かいぐんカレー	とり肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ねぎしょうが、にんにく、米油、チキンブイヨン、カレールウ、ガラムマサラ、チャツネ、中濃ソース、トマトケチャップ	723	876
				カラフトししゃものこめコフライ	ししゃも米粉フライ(ししゃも(魚卵を含む)、米粉パン粉、米粉、バター粉(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))、米油、小学校：中濃ソース		
				ジューシーオレンジ	ジューシーオレンジ(柑橘類)		
★27	月		 ごはん	とんじる	ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいこん、にんじん、じゃがいも、こんにやく、ながねぎ、かつお節、米油、みそ、塩、しょうゆ、みりん	661	766
				さけのしおやき	銀鮭、食塩、しょうゆ		
				ほそぎりこんぶのいために	ぶた肉、せん切りこんぶ、さつま揚げ、にんじん、糸こんにやく、ごま油、三温糖、しょうゆ、塩		
28	火		 こどもパン	せんぎりやさいのスープ	ぶた肉、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、パセリ、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	613	754
				オムレツのデミグラスソースがけ	プレーンオムレツ(鶏卵、タピオカでん粉、穀物酢、砂糖、食塩、なたね油)、デミグラスソース、マッシュルーム、にんにく、米油、赤ワイン、塩		
				チリコンカン	大豆、ぶた肉、赤ワイン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、にんにく、米油、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、チリパウダー、三温糖、でん粉		
				こどもパン	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		
30	木		 <small>中学校：ちゅうのうソース</small> じごなうどん	やさいたつぶりみそうどん	ぶた肉、油揚げ、だいこん、にんじん、はくさい、ながねぎ、 しいたけ 、かつお節、みそ、しょうゆ、三温糖、みりん、塩	627	792
				しろみざかなのいそのかあげ	白身魚の磯の香揚げ(ホキ、パン粉、でん粉、小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤、あおさ、食塩、こしょう)、米油、小学校：中濃ソース		
				小学校：えどなのいための	ロースハム、えどな、もやし、にんじん、とうもろこし、米油、しょうゆ、塩		
				中学校：えどなのあえもの	ロースハム、えどな、もやし、にんじん、とうもろこし、砂糖、米油、しょうゆ、塩		
13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。					650	830
	基準栄養価						

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、下記をご覧ください。

ロースハム	豚肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
ベーコン	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、醸造酢、しょうが
かまぼこ	魚肉(スケソウダラ)、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん、加工油脂
つみれ	いわし、タラすり身、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、みりん
なると	魚肉(スケソウダラ、イトヨリダイ、タチウオ)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料、トマト色素
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
トック	米粉、食塩、酒精、pH調整剤、乳化剤
ゆば	大豆
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
コチュジャン	米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、乾燥唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー
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)
デミグラスソース	ブラウnlルウ(小麦)、トマトペースト、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
チャツネ	パイアヤ、砂糖、ぶどう糖、りんご、レーズン、香辛料、リン酸架橋デンプン、キサンタンガム、酸味料、カラメル色素、香料
粒入りマスタード	りんご酢、からし、なたね油、食塩、ぶどう発酵調味料、ソテードオニオン(大豆を含む)、ポークエキスパウダー(小麦、大豆、豚肉を含む)、香辛料、にんにく、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物
カレールウ	米粉、パーム油、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、馬鈴薯でん粉、ココアパウダー、パンキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢

小学校1年生の給食開始について(2日間) 次の日程でならし給食を行います。通常の給食は、4月17日(金)開始です。

4月15日(水)	シュガークッペ	小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、イースト、食塩、イーストフード
	みかんゼリー	砂糖、温州みかん果汁、果糖、増粘多糖類、酸味料、香料、ビタミンC
4月16日(木)	わかめごはん	米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス
	りんごタルト	りんご、米粉、砂糖、豆乳、ショートニング、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、コーンフラワー、植物油、水溶性食物繊維、水あめ、大豆粉、ぶどう糖、こんにやく加工品、加工でん粉、炭酸カルシウム、ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、乳化剤、酸味料、膨張剤、ピロリン酸第二鉄、増粘剤(キサンタンガム)、香料、乳酸カルシウム、酸化防止剤(ビタミンC)、紅麴色素

4月17日(金)~通常の給食 給食食材等についてのお問い合わせは、担当の学校給食センターへお願いします。
 ※小学校1年生の4月分(ならし給食)の給食費は、5月分と合わせて1,290円です。6月30日(月)が納期となります。

《給食費について》

①納期 4月分の納期限は6月1日(月)です。口座振替の方は、5月29日(金)までに入金してください。

②還付

※月の途中で転出した場合は給食費が還付(又は減額)になることがあります。

※食物アレルギーや宗教上の理由等から、1日の給食のすべてを喫食されない場合は、献立表の内容を確認後、速やかに学校に給食不要の連絡をお願いします。

また、同様の理由で、年間を通じて給食を喫食されない場合にも、学校に給食不要の連絡をお願いします。給食費が減額になります。

※病気や事故その他の理由で長期に給食を食べないことが見込まれる場合は、学校に給食を止める連絡をお願いします。連絡のあった翌日から給食が停止になります。

給食停止期間が連続5日以上となった場合、その日数により、給食費を還付(又は減額)いたします。

※給食費は食材の購入費として使用しています。食材の発注を停止することにより給食費を還付(又は減額)いたしますので、事前の連絡が必要となる事をご了承ください。

※アレルギー性疾患等により牛乳を飲むことができない場合には、あらかじめ学校に牛乳を止める連絡をしてください。連絡を受けた翌日から牛乳購入金額相当を

年度末に還付いたします。

