

5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	こんだて名			こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価																					
				主食 つけるもの かけるもの	牛乳			お か ず	小学校	中学校																			
					小学校	中学校			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)																			
★ 小学校	1	金			○	○	はるさめスープ ぶたにくのかくに ごぼうのあおりのあげ かしわもち	とり肉、ほんしめじ、にんじん、もやし、春雨、ながねぎ、ねしょうが、とりガラ、いりごま、ごま油、こしょう、塩、しょうゆ ぶた肉、だいこん、こんにやく、ねしょうが、にんにく、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、でん粉、塩、中学校：うずら卵 ごぼう、でん粉、米油、青のり、塩 小豆、砂糖、麦芽糖、寒天、食塩、米粉、加工でん粉、食用油脂、酵素製剤	769	878																			
									24.8	29.5																			
									7	木			○	○	スパゲッティナポリタン とりにくのハーブやき フルーツかんでん クロワッサン	スパゲッティ、ベーコン、フランクフルト、たまねぎ、ピーマン、にんじん、パセリ、にんにく、オリーブ油、トマトケチャップ、トマト、こしょう、塩、中濃ソース、白ワイン 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 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、寒天(ぶどう糖果糖液糖、水あめ、粉末寒天、ジェランガム、みつ豆エッセンス、クエン酸、クエン酸ナトリウム) 小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、パン酵母、食塩、米麴、酸化防止剤、ビタミンC	634	848											
																	23.2	30.8											
8	金			○	○	中学校：ちゅうのうソース ごはん	たまごいりキムチスープ とうにゅうクリームコロッケ スタミナやきにく 中学校：ちゅうのうソース	卵、とり肉、はくさいキムチ、えのきたけ、とうふ、ながねぎ、しいたけ、にんにく、ねしょうが、とんこつ、みそ、しょうゆ、でん粉、ごま油 豆乳クリームコロッケ(パン粉、小麦粉、豆乳、たまねぎ、とうもろこし、ショートニング、増粘剤、砂糖、でん粉、果糖ぶどう糖液糖、ゼラチン、なたね油、食塩、デキストリン、酵母エキス、香辛料)、米油、小学校：中濃ソース ぶた肉、こしょう、ごま油、にんにく、ねしょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、エリンギ、いりごま、酒、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、オイスターソース、でん粉、塩 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	758	857																			
									28.5	32.5																			
									★	11	月			○	○	ごはん	そうへいじる とりにくのゆかりやき いかとくきわかめのいためもの	ぶた肉、にんじん、だいこん、さといも、たけのこ、しいたけ、えどな、ながねぎ、にんにく、とりガラ、みそ、米油、塩、しょうゆ とり肉、塩、こしょう、酒、赤しそふりかけ(赤しそ、食塩、梅酢、砂糖、酵母エキス、酸味料) いか、茎わかめ、こんにやく、ねしょうが、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩	633	754									
																			27.1	34.5									
12	火			○	○	ロールパン	ミネストローネ スパイシーチキン 小学校：ハムとキャベツのソテー 中学校：ハムとキャベツのサラダ ロールパン さとうあげパン	米粉マカロニ、ベーコン、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、トマトピューレ、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩 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 ロースハム、にんじん、キャベツ、もやし、米油、こしょう、塩、しょうゆ ロースハム、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、米油、こしょう、塩、穀物酢、しょうゆ、砂糖 小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、油脂加工食品(小麦、大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC 朝霞第一小学校、朝霞第二中学校 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											649	845									
									25.5	32.4																			
									★ 小学校	13	水			○	○	ごはん	しんじやがいものみそしる あじのしおこじやき たけのこごはんのぐ 中学校：ヨーグルト	新じゃがいも、とうふ、たまねぎ、わかめ、かつお節、みそ、しょうゆ まあじ、米こうじ、食塩、酒精、砂糖、みりん とり肉、たけのこ、にんじん、油揚げ、しいたけ、かんぴょう、塩、米油、三温糖、酒、しょうゆ、かつお節 生乳、乳製品、砂糖、乳酸菌スターター	610	780									
																			25.3	33.8									
																			14	木			○	○	ちゅうかめん	とくしまラーメン ポークしゅうまい フルーツあんじん ちゅうかめん	ぶた肉、なると、キャベツ、もやし、メンマ、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、にんじん、米油、とんこつ、酒、しょうゆ、塩、こしょう ポークしゅうまい(ぶた肉、たまねぎ、豚骨、でん粉、パン粉、砂糖、食塩、たん白加水分解物、こしょう、ピロリン酸第二鉄、小麦粉、グルテン)、しょうゆ 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、杏仁豆腐(乳または乳製品を主要原料とする食品、水あめ、加糖れん乳、砂糖、ぶどう糖、でん粉、酵母エキス、杏仁パウダー、食塩、ゲル化剤、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄、香料) 小麦粉、食塩、かんすい	609	789
																												21.9	28.0
★	15	金			○	○	ごはん	トック ヤンニョムチキン もやしのナムル	とり肉、ロースハム、トック、チンゲンサイ、キャベツ、ながねぎ、ごま油、とりガラ、しょうゆ、こしょう、塩 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 小学校：にんじん、もやし、ごま油、しょうゆ、すりごま、塩、砂糖 中学校：にんじん、もやし、ごま油、しょうゆ、すりごま、塩、砂糖、穀物酢	694	797																		
										24.0	27.1																		
										★	18	月			○	○	ごはん	いもたき せんざんき ジュシーオレンジ	とり肉、さといも、白玉だんご、厚揚げ、じゃこ天、ごぼう、にんじん、こんにやく、しいたけ、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節 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 ジュシーオレンジ(柑橘類)	703	811								
23.8	27.3																												
19	火			○	○	ツイストパン	せんぎりやさいのスープ とりにくのカレーやき ひよこまめと チーズのトマトに ツイストパン	ぶた肉、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、えどな、パセリ、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩 とり肉、ねしょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩 レパーウインナー、ベーコン、ひよこ豆、チーズ、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、大豆油、とうもろこし、トマト、ウスターソース、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、オリーブ油、塩 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	661											840									
									31.2	39.2																			

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。

<p>おもに体をつくるはたらき(赤)</p> <p>たんぱく質・無機質など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体をつくる ・筋肉をつくる <p>肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵</p>	<p>おもに熱や力のもとになるはたらき(黄)</p> <p>炭水化物・しぼうなど</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気に運動ができる <p>ごはん・パン・麺 いも類・油</p>	<p>おもに体の調子を整えるはたらき(緑)</p> <p>ビタミン・無機質など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぜをひきにくい ・おなかの調子がよい <p>緑黄色野菜 淡色野菜・果物</p>
---	---	--

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。

【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「初夏を味わおう」 ふるさとめぐり「四国地方」

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1日(金) 柏もち(行事食：こどもの日) | 25日(月) フォースープ、春巻き(多文化共生：ベトナム) |
| 13日(水) 新じゃがいものみそ汁、たけのこご飯の具(旬) | 26日(火) 小学校：アスパラガスとツナのソテー(旬) |
| 14日(木) 徳島ラーメン(徳島県) | 中学校：アスパラガスとツナのサラダ(旬) |
| 15日(金) トック、ヤンニョムチキン、もやしのナムル(多文化共生：韓国) | 27日(水) かつおのオーロラソースがけ(高知県) |
| 18日(月) いもたき、せんざんき(愛媛県)、ジュシーオレンジ(旬) | 28日(木) きびなごのカリカリフライ(旬) |
| 21日(木) しっぽくうどん(香川県) | 29日(金) メロン(旬) |

★	20	水			○	○	とりだんごのビーフンスープ	とり肉だんご、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きくらげ、とりガラ、ねぎしょうが、こしょう、塩、しょうゆ、ビーフン(米、タピオカでん粉、コーンスターチ、繊維素グリコール酸ナトリウム、グリセリン脂肪酸エステル)	652	734
							マーボー豆腐	とうふ、ぶた肉、にんにく、ねぎしょうが、たけのこ、にら、しいたけ、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、でん粉、米油		
							れいとうみかん	みかん		
	21	木			○	○	しつぽくうどん	ぶた肉、油揚げ、にんじん、たまねぎ、かまぼこ、はねぎ、ほんしめじ、こんぶ、ねぎしょうが、煮干し、さば節、みりん、しょうゆ、でん粉、塩	638	804
							とりのてんぷら	鶏のてんぷら(とりむね肉、小麦粉、しょうゆ、とうもろこしでん粉、大豆油、ベーキングパウダー)、米油		
							小学校:あおなごまいため	もやし、こんにやく、えどな、にんじん、生ちくわ、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ねりごま、いりごま、塩		
							中学校:あおなごまあえ			
							じごなうどん	小麦粉、食塩、小麦たんぱく	28.3	34.3
★	22	金			○	○	とんじる	ぶた肉、油揚げ、とうふ、ごぼう、にんじん、じゃがいも、こんにやく、ながねぎ、米油、かつお節、みそ、しょうゆ、みりん	714	810
							しるみざかなのレモンふうみあげ	ホキ、馬鈴薯でん粉、米油、しょうゆ、砂糖、塩、レモン果汁		
							ひじきのいりに	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		
	25	月			○	○	フォースープ	とり肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、米粉めん(米、馬鈴薯でん粉)、とりガラ、こしょう、ナンブラー、しょうゆ、塩	655	766
							はるまき	小学校:春巻き(ぶた肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、植物油、豚脂、しょうゆ、小麦粉、ショートニング、春雨、でん粉、しょうがペースト、ポークブイオン、ポークエキス、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、たん白加水分解物、香辛料、米粉、粉あめ、食塩、ソルビール、乳化剤、クエン酸鉄ナトリウム、増粘剤)、米油		
							えどなのこんにやくいため	ローズハム、えどな、もやし、ほんしめじ、にんにく、ごま油、こしょう、オイスターソース、しょうゆ、塩、でん粉		
							わかめごはん	米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス		
	26	火			のむヨーグルト	のむヨーグルト	コーンチャウダー	ベーコン、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、エリンギ、じゃがいもだんご、パセリ、チキンブイオン、米粉、バター、牛乳、生クリーム、こしょう、塩	638	803
							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、粒入りマスタード、でん粉		
							小学校:アスパラガスとツナのソテー	アスパラガス、にんじん、キャベツ、もやし、ツナ、米油、塩、こしょう、しょうゆ		
							中学校:アスパラガスとツナのサラダ	アスパラガス、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、ツナ、米油、砂糖、りんご酢、塩、こしょう		
							のむヨーグルト	乳製品(脱脂粉乳)、砂糖・異性化液糖、イソマルトオリゴ糖シロップ、乳製品(全粉乳)、ポリデキストロース、乳たんぱく質濃縮物、ミルクカルシウム、香料、ピロリン酸鉄		
							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		
★	27	水			○	○	かぶのみそしる	かぶ、たまねぎ、とうふ、ながねぎ、わかめ、かつお節、みそ、しょうゆ	699	793
							かつおのオーロラソースがけ	かつお、しょうゆ、酒、ねぎしょうが、でん粉、米油、えだまめ、みそ、三温糖、トマトケチャップ		
							ごもくきんぴら	ぶた肉、ごぼう、さつま揚げ、にんじん、こんにやく、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、いりごま、塩、中学校:一味唐辛子		
	28	木			○	○	たんたんめん	ぶた肉、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ながねぎ、にら、キャベツ、きくらげ、ねぎしょうが、にんにく、とんこつ、とりガラ、たまねぎ、ごま油、みそ、こしょう、しょうゆ、ねりごま、トウバンジャン、でん粉、塩	636	812
							きびなごのカリカリフライ	きびなごのカリカリフライ(きびなご(魚卵を含む)、還元水あめ、たん白加水分解物、砂糖、しょうが、食塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、米粉、てんさい糖、米油、生イースト、食塩、玄米粉、植物油、酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油)、米油		
							フルーツミックス	黄桃、砂糖、クエン酸、酸化防止剤(ビタミンC)、パイン、りんごゼリー(りんご果汁、ぶどう糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ゲル化剤、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)、ナタデココ(ナタデココ、砂糖、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、食塩、かんすい		
★	29	金			○	○	ポークカレー	ぶた肉、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、カレールー、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ	760	854
							かえりにぼしとだいたいのあげに	かえり煮干し、大豆、でん粉、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、いりごま		
							メロン	メロン		
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。								650	830
基準栄養価								21~32	26~41	

献立の材料(食材料)に記載されている食品の種類は、下記をご覧ください。

ベーコン	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
フランクフルト	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ローズハム	豚肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
レバーウインナー	豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料
レバーフランクフルト	豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料
なると	魚肉(たら、イトヨリダイ、タチウオ)、馬鈴薯でん粉、食塩、砂糖、発酵調味料、トマト色素
じゃこ天	魚肉(あじ、たちうお、ほたるじゃこ)、すけそうすり身、馬鈴薯でん粉、なたね油、食塩、酵母エキス
かまぼこ	魚肉(すけそうたら)、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
すり身(たら)	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)
さつま揚げ	すり身(たら、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
米粉マカロニ	米粉
トック	米粉、食塩、酒精、pH調整剤、乳化剤
白玉だんご	うるち米、もち米
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
とり肉だんご	とり肉、たまねぎ、馬鈴薯でん粉、青ねぎ、しょうが汁、しょうゆ、食塩、こしょう
はくさいキムチ	白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、しょうが、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス
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、ごま油、なたね油、しょうゆ
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
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
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
ナンブラー	カタクチイワシ、食塩
カレールー	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

＜給食費について＞

①納期 5月分の納期限は6月30日(火)です。口座振替の方は、6月29日(月)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承知ください。

※**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。

