

6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		お か ず	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			小学校	中学校	
					小学校			中学校	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
★	1	月			○	○	キャベツのちゅうかスープ	とり肉、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、とうもろこし、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	683	827
					○	○	ユーリンチー	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、穀物酢、三温糖、みりん		
					○	○	ちゅうかそぼろごはんのぐ	ぶた肉、ねしょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ごま油、みりん、三温糖、しょうゆ		
2	火			○	○	こめコマカロニのスープ	とり肉、じゃがいも、だいこん、しめじ、えどな、米粉マカロニ、とうもろこし、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	640	762	
				○	○	ドライカレー	だいたい、ぶた肉、赤ワイン、たまねぎ、大豆油、にんじん、ごぼう、にんにく、ねしょうが、ケチャップ、ウスターソース、米油、こしょう、カレー粉、カレールウ、三温糖、塩			
				○	○	ミニトマト	ミニトマト			
				○	○	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			
				○	○	ワールドカップゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう果汁、砂糖、ぶどう糖、酸味料、ゲル化剤、ビタミンC、香料、クエン酸鉄ナトリウム、クチナシ赤色素、ライム果汁、ベニバナ黄色素、ブルーベリー果汁、クチナシ青色素			
★	3	水			○	250	さわにわん	ぶた肉、はるさめ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、かまぼこ、ながねぎ、酒、しょうゆ、塩、かつお節	647	784
					○	250	とりにくのさつぱりに	とり肉、酒、穀物酢、しょうゆ、三温糖、ねしょうが、みりん		
					○	250	すろっぽ	だいこん、にんじん、油揚げ、米油、砂糖、しょうゆ、かつお節、塩		
					○	250	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)		
4	木			○	○	ごまみそうどん	ぶた肉、ちくわ、油揚げ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、米油、こんぶ、かつお節、しょうゆ、三温糖、みそ、ねりごま、すりごま、でん粉、塩	683	841	
				○	○	イカフライ	イカフライ(アカイカ、パン粉、バターミックス(でん粉、こしょう、食塩、加工でん粉、増粘剤、増粘多糖類)、小麦粉)、こめ油、小学校:中濃ソース			
				○	○	もやしとあおなのいためもの	ぶた肉、こしょう、ねしょうが、にんにく、にんじん、もやし、えどな、米油、酒、三温糖、しょうゆ、塩、でん粉			
				○	○	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、プルーン、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			
5	金			○	○	ルオポータン(たいわんふうだいこんスープ)	とり肉、だいこん、ねしょうが、ながねぎ、とうもろこし、干しいたけ、酒、とりがら、こしょう、塩、しょうゆ	684	768	
				○	○	ルーローハン	ぶた肉、厚揚げ、うずら卵、チンゲンサイ、ねしょうが、にんにく、ごま油、酒、黒砂糖、三温糖、しょうゆ、オイスターソース、穀物酢、でん粉、塩			
				○	○	ジュシーオレンジ	ジュシーオレンジ			
8	月			○	250	なめこのみそしる	とうふ、なめこ、たまねぎ、えどな、しょうゆ、みそ、かつお節	636	763	
				○	250	あじカツフライ	あじカツフライ(アジ、すり身(スケトウダラ)、パン粉、たまねぎ、乾燥パン粉、イヌリン、植物油脂、食用油脂、砂糖、豆乳、小麦粉、でん粉、食塩、しょうゆ、酵母エキス、魚醤パウダー、香辛料、加工でん粉、未焼成カルシウム、増粘多糖類、ピロリン酸第二鉄、pH調整剤)、米油			
				○	250	こんぶのいために	ぶた肉、こんぶ、さつまあげ、にんじん、えだまめ、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩			
9	火			○	250	ペイザンヌスープ	フランクフルト、たまねぎ、にんじん、だいこん、にんにく、パセリ、オリーブ油、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩	600	771	
				○	250	ポークチャップ	ぶた肉、こしょう、米油、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、酒、ケチャップ、しょうゆ、でん粉、塩			
				○	250	あまなつみかん	あまなつみかん			
				○	250	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			
				○	250	さとうあげパン	朝霞第二小学校、朝霞第三中学校 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			
★	10	水			○	○	おこじる	かぶ、だいこん、さといも、にんじん、油揚げ、ながねぎ、みそ、煮干し、しょうゆ	665	773
					○	○	とりにくのうめソースがけ	とり肉、酒、塩、こしょう、ねしょうが、ねりうめ、しょうゆ、みりん、三温糖、でん粉		
					○	○	しよいめしのぐ	とり肉、にんじん、ごぼう、かんぴょう、塩、干しいたけ、こんぶ、かつお節、米油、三温糖、酒、しょうゆ		
11	木			○	250	なすとトマトのスパゲッティ	スパゲッティ、レバーウインナー、ぶた肉、たまねぎ、なす、エリンギ、にんじん、にんにく、パセリ、オリーブ油、ケチャップ、トマト、三温糖、こしょう、塩、粉チーズ	620	790	
				○	250	ケバブチキン	とり肉、塩、こしょう、にんにく、パプリカ、クミンパウダー、白ワイン、オリーブ油			
				○	250	れいとらパン	パンアップル			
				○	250	クロワッサン	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			
★	12	金			○	○	チキンカレー	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、ほうれんそう、ねしょうが、にんにく、米油、カレールウ、ガラムマサラ、中濃ソース、ケチャップ、塩	779	893
					○	○	やきウインナー	レバーウインナー		
					○	○	フルーツかんてん	ぶどうゼリー(ぶどう果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、水あめ、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、香料、クチナシ色素、クエン酸鉄ナトリウム)、サイダーゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、レモン果汁、乳酸カルシウム、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄ナトリウム、香料、クチナシ青色素、紅花色素)、りんご、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、寒天(ぶどう糖果糖液糖、水あめ、粉末寒天、ゲル化剤、香料、酸味料)		
					○	○	もちむぎごはん	米、大麦		

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・しぼうなど ・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、**じゃがいも**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「よくかんで食べよう」6/4~10 歯と口の健康週間

ふるさとめぐり「近畿地方」

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

- 2日(火) ドライカレー(旬、よくかむ)
- 3日(水) すろっぽ(和歌山県)
- 4日(木) イカフライ(よくかむ)
- 5日(金) ルオポータン、ルーローハン(多文化共生:台湾)
ジュシーオレンジ(旬)
- 8日(月) あじカツフライ(旬)
- 10日(水) お講汁、しよい飯の具(滋賀県)
とり肉の梅ソースがけ(旬、入梅)
- 15日(月) 僧兵汁(三重県)
いかと茎わかめの炒め物(よくかむ)

- 16日(火) 枝豆の米粉ポタージュ(旬)
- 18日(木) たこ焼き(大阪府、夏至)
- 19日(金) 高野豆腐(和歌山県の特産物)
とりごぼう汁(旬、よくかむ)
- 22日(月) 冬瓜ととり肉のオイスターソース煮(旬)
- 24日(水) 茎わかめのすまし汁、ごぼうの唐揚げ(よくかむ)
- 26日(金) こんにやくの炒り煮(よくかむ)
- 29日(月) 飛鳥汁(奈良県)
- 30日(火) 千切り野菜のスープ(よくかむ)

★	15	月			○	○	そうへいじる	ぶた肉、にんじん、だいこん、さといも、たけのこ、干しいたけ、ながねぎ、にんにく、とりがら、みそ、米油、しょうゆ	667	787
							さばのからみづけやき	さば、しょうゆ、たん白加水分解物、砂糖、りんごピューレ、米発酵調味料、りんご酢、ごま油、にんにく、塩、香辛料、発酵調味料、ビタミンB1		
							いかとくわかめのいためもの	いか、くわかめ、こんにやく、ねしょうが、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
16	火			○	○	えだまめのこめこポターージュ	とり肉、枝豆ペースト、えだまめ、たまねぎ、 じゃがいも 、しめじ、米油、米粉、生クリーム、牛乳、粉チーズ、チキンブイオン、こしょう、塩	655	839	
						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、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、粒入りマスタード、でん粉			
						ミニトマト	ミニトマト			
						くるパン	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			
★	17	水			○	○	ちゅうかふうコーンスープ	とり肉、にんじん、クリームコーン、とうもろこし、チンゲンサイ、ながねぎ、とうふ、とりがら、酒、しょうゆ、こしょう、塩、でん粉、ごま油	667	772
							ブルコギふうぶたどん	ぶた肉、酒、しょうゆ、ねしょうが、にんじん、キャベツ、もやし、にら、たまねぎ、干しいたけ、三温糖、コチュジャン、ごま油、塩、みりん、いりごま、でん粉		
							れいとうみかん	みかん		
18	木			○	○	カレーなんばん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、干しいたけ、かつお節、こんぶ、カレー粉、カレールウ、しょうゆ、でん粉、塩	626	770	
						たこやき	たこやき(かつおだし、小麦粉、たこ、キャベツ、揚げ玉、大豆油、なたね油、ねぎ、膨張剤、しょうが酢漬、砂糖、食塩、調味料)、米油、小学校:中濃ソース			
						小学校:やさいのごまいため	もやし、こんにやく、えどな、にんじん、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:やさいのごまあえ	もやし、こんにやく、えどな、にんじん、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			
19	金			○	○	とりにごぼうじる	とり肉、とうふ、ごぼう、にんじん、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節	713	778	
						たちうおフライ	たちうおフライ(たちうお、パン粉、小麦粉、食塩、増粘剤)、米油、小学校:中濃ソース			
						こうやどうふいりそぼろごはんのぐ	ぶた肉、にんじん、えだまめ、高野豆腐、かんぴょう、塩、干しいたけ、米油、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん			
						はつがげんまいいりごはん	米、発芽玄米			
22	月			○	○	わかめスープ	とり肉、とうふ、にんじん、もやし、しめじ、わかめ、ねしょうが、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	669	798	
						はるまき	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、はるさめ、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、ソルビトール、乳化剤、クエン酸鉄ナトリウム、増粘剤、キサンタンガム)、米油			
						とうがんととりへのオイスターソースに	とり肉、とうがん、たまねぎ、干しいたけ、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			
23	火			●	●	ミネストローネ	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、チキンブイオン、トマト、トマトピューレ、ケチャップ、三温糖、こしょう、塩	665	837	
						ハンバーグのオニオンソースがけ	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)、たまねぎ、大豆油、にんにく、オリーブ油、しょうゆ、三温糖、でん粉、塩			
						小学校:ハムとキャベツのソテー	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			
						中学校:ハムとキャベツのサラダ	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			
						こどもパンスライス	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			
★	24	水			○	250	くきわかめのすましじる	とり肉、だいこん、にんじん、くきわかめ、えのきたけ、かつお節、しょうゆ、塩、でん粉	660	776
							マーボーどうふ	とうふ、ぶた肉、にんにく、ねしょうが、たけのこ、にら、干しいたけ、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		
							ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩		
25	木			○	○	わふうみそラーメン	とり肉、にんじん、キャベツ、もやし、えどな、ながねぎ、とうもろこし、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とりがら、かつお節、みそ、三温糖、酒、塩、しょうゆ、こしょう、米油	634	808	
						ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(ぶた肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、しょうがペースト、砂糖、食塩、酵母エキス、ポークエキス、香辛料、小麦粉、還元水あめ)、しょうゆ			
						フルーツあんぱん	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、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)、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			
26	金			○	○	サンラータン	卵、とり肉、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ながねぎ、ねしょうが、とりがら、こしょう、酒、塩、しょうゆ、穀物酢、ラー油、でん粉	660	808	
						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、しょうゆ、砂糖、しょうが汁、ほたてエキス、食塩、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、中濃ソース			
						こんにやくのいりに	こんにやく、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			
★	29	月			○	○	あすかじる	とり肉、とうふ、にんじん、だいこん、しめじ、ながねぎ、豆乳、酒、かつお節、みそ、しょうゆ	703	808
							とりにくのみからあげ	とり肉、塩、酒、こしょう、でん粉、米油、みりん、三温糖、しょうゆ		
							ひじきのいりに	油揚げ、だいず、ちくわ、ひじき、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩		
							わかめごはん	米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス		
30	火			○	○	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、チキンブイオン、しょうゆ、こしょう、塩	707	900	
						とりにくのオリーブやき	とり肉、オレガノ、塩、白ワイン、オリーブ油、にんにく			
						ひよこまめとチーズのトマトに	フランクフルト、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、トマトピューレ、ウスターソース、ケチャップ、三温糖、こしょう、オリーブ油、塩			
						ツイストパン	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			
22回	<p>○: 牛乳が付きます。 250: 250mlの牛乳です。 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場合があります。 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。</p>								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内容は、下記をご覧ください。

ベーコン	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
レバーウィンナー・レバーフランクフルト	豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料
フランクフルト	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ロースハム	豚肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
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
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
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)
米粉マカロニ	米粉
練り梅	梅肉、食塩
テンメンジャン	みそ、砂糖、ごま油、なたね油、しょうゆ
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)
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
ラー油	米油、ごま油、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、パンブキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢
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

《給食費について》

①納期 6月分の納期限は7月31日(金)です。口座振替の方は、7月30日(木)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。

※給食費は食材料の購入費として使用しています。食材料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。

6月25日・26日は、「学校総合体育大会」のため中学校の給食はありません。