

9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	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			
					小学校	中学校		お か ず	エネルギー(kcal)			
										たんぱく質(g)		
★	2	水			○	○	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、えどな、ながねぎ、にんにく、とりがら、みそ、しょうゆ	690	776		
							チキンチキンごぼう	とり肉、塩、こしょう、酒、でん粉、米油、ごぼう、えだまめ、しょうゆ、三温糖、みりん	24.8	28.4		
							れいとうパイン	パインアップル				
	3	木	 		○	○	まつえふうラーメン	ぶた肉、やきぶた、なると、にんじん、キャベツ、もやし、ながねぎ、はねぎ、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とりがら、とんこつ、米油、こしょう、しょうゆ、三温糖、塩	663	840		
							スクールドック	フランクフルト、ホットケーキミックス、米油	25.7	31.9		
							サイダーゼリーミックス	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、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)、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、増粘多糖類、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)、もも、砂糖、クエン酸、酸化防止剤(ビタミンC)、ナタデココ(ナタデココ、砂糖、水溶性食物繊維、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				
							トマトケチャップ	トマト、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料				
★	4	金			○	○	なつやさいのみそしる	なす、たまねぎ、みょうが、はねぎ、みそ、かつお節、しょうゆ	678	803		
							さばのぶんかぼし	さば、塩、しょうゆ	25.3	30.8		
							じゃぶ	とり肉、とうふ、油揚げ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ながねぎ、干しいたけ、かつお節、酒、三温糖、しょうゆ				
							わかめごはん	米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス				
★	7	月			○	○	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	686	812		
							とりにくのさっぱりこ	とり肉、酒、穀物酢、しょうゆ、三温糖、ねしょうが、みりん	27.2	33.8		
							きりぼしだいこんのいために	ぶた肉、きりぼしだいこん、にんじん、ちくわ、ごま油、三温糖、酒、しょうゆ、かつお節、塩				
	8	火	 		○	250	ズッキーニのスープ	ベーコン、レバーウインナー、たまねぎ、にんにく、にんじん、ズッキーニ、パセリ、オリーブ油、チキンブイオン、こしょう、塩、しょうゆ	608	783		
							チキンファヒータ	とり肉、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、オリーブ油、クミンパウダー、パプリカ、チリパウダー、こしょう、塩、レモン、しょうゆ	27.3	34.0		
							ぶどう	ぶどう				
							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				
							さとうあげパン	朝霞第三小学校、朝霞第四中学校 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				
	9	水			○	○	ばちじる	油揚げ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ふしめん、ながねぎ、しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節	610	800		
							あじのいちやぼし	あじ、塩、しょうゆ	25.5	31.2		
							とうがんとがんもどきのにも	とうがん、がんもどき、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、しょうゆ、塩、三温糖、みりん、でん粉、かつお節				
							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、スクラロース				
	10	木			○	○	にくうどん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、干しいたけ、こんぶ、かつお節、三温糖、しょうゆ、みりん、塩	658	821		
							がんす	がんす(すけそうだらすり身、馬鈴薯でん粉、たまねぎ、砂糖、にんじん、醸造調味料、食塩、発酵調味料、一味唐辛子、貝殻焼成カルシウム、ピロリン酸第二鉄、パン粉、小麦粉、大豆たん白、とうもろこしでん粉、菜種油脂)、米油	26.2	31.4		
							小学校:やさいのごまいため	もちむぎごはん				
							中学校:やさいのごまあえ					
							じごなうどん				小麦粉、食塩、小麦たんぱく	
★	11	金	 		のむヨーグルト	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 、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	765	870			
						やきウインナー	レバーウインナー	23.2	27.3			
						なし	なし、塩					
						のむヨーグルト	脱脂粉乳、砂糖・異性化液糖、イソマルトオリゴ糖シロップ、全粉乳、食物繊維、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					
						もちむぎごはん	米、大麦					
★	14	月	 		○	○	ガンボライス			ウインナー、とり肉、赤ワイン、たまねぎ、ピーマン、オクラ、にんにく、オリーブ油、チキンブイオン、ローリエ、トマト、トマトピューレ、ケチャップ、三温糖、オレガノ、チリパウダー、塩、こしょう、しょうゆ	647	790
							カラフトししゃものこめこフライ	カラフトししゃもの米粉フライ(カラフトししゃも(魚卵を含む)、米粉/パン粉、米粉、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	22.8	27.8		
							れいとうみかん	みかん				
							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				
	15	火	 		○	○	せんぎりやさいのスープ	ぶた肉、とうもろこし、米油、ごぼう、だいこん、にんじん、パセリ、チキンブイオン、しょうゆ、こしょう、塩	630	796		
							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	25.8	33.1		
							小学校:ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン、キャベツ、にんじん、もやし、米油、しょうゆ、塩、こしょう				
							中学校:ハムとキャベツのサラダ	ハム、キャベツ、にんじん、もやし、米油、砂糖、りんご酢、しょうゆ、塩、こしょう				
							ロールパン	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				
★	16	水			○	250	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、こんにゃく、ながねぎ、かつお節、米油、しょうゆ、みりん	619	752		
							さけのしおやき	さけ、塩、しょうゆ	25.6	32.9		
							ほそぎりこんぶのいために	こんぶ、さつまあげ、にんじん、こんにゃく、ごま油、三温糖、しょうゆ、塩、いりごま				

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。										小学校：小学校	中学校：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				炭水化物・しぼうなど				ビタミン・無機質など			
・体をつくる		肉・魚・小魚・豆腐		・元気に運動ができる		ごはん・パン・麺		・かぜをひきにくい		緑黄色野菜	
・筋肉をつくる		豆類・乳製品・卵				いも類・油		・おなかの調子がよい		淡色野菜・果物	

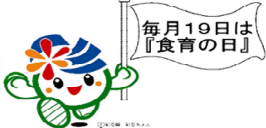
朝霞市では、地元の農家の方々の協力で学校給食に地元の野菜を使っています。 【多文化共生推進事業】児童生徒の多文化共生意識を養うため、外国の料理を提供します。

今月の地場野菜は、じゃがいもです。（太字で表示）

今月のテーマ 「骨を丈夫にしよう」 ふるさとめぐり「中国地方」

- 2日（水）チキンチキンごぼう（山口県）
- 3日（木）松江風ラーメン（島根県）
- 4日（金）夏野菜のみそ汁（旬）、じゃぶ（鳥取県）
- 8日（火）ズッキーニのスープ、ぶどう（旬）、チキンファヒータ（多文化共生：メキシコ）
- 9日（水）ばち汁（岡山県）、冬瓜とがんもどきの煮物（骨）
- 10日（木）がんす（広島県）

- 11日（金）梨（旬）
- 14日（月）カラフトししゃもの米粉フライ（骨）
- 17日（木）梨（旬）
- 18日（金）チャージャン豆腐（骨）
- 25日（金）月見汁、お月見ゼリー（十五夜）
- 28日（月）サムゲタン風スープ、ヤンニョムチキン、キムチチャプチェ（多文化共生：韓国）



	17	木	 		○	○	とんこつしょうゆラーメン	ぶた肉、もやし、キャベツ、きくらげ、はねぎ、高菜、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、米油、とんこつ、こんぶ、酒、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう	618	783
							はるまき	春巻き(豚肉、小麦粉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、油脂加工品、粉末水あめ、ラード、でん粉、はるさめ、ショートニング、植物油脂、香味油、しいたけエキスパウダー、大豆粉、ポークエキス、砂糖、コーンフラワー、食塩、酵母エキス、しょうがペースト、亜鉛含有酵母、酵母エキスパウダー、たん白加水分解物、香辛料、加工でん粉、ピロリン酸鉄)、米油		
							なし	なし、塩		
							ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
	18	金	 	 中学校：ちゅうのうソース	○	○	ジャージャン豆腐	ぶた肉、厚揚げ、にんじん、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、たけのこ、干しいたけ、きくらげ、チンゲンサイ、米油、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、でん粉	674	787
							ポークコロッケ	ポークコロッケ(ばれいしょ、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、発酵調味料、しょうゆ、食塩、乳不使用マーガリン、こしょう、パン粉、小麦粉、とうもろこしでん粉、粉末状大豆たん白、菜種油)、米油、小学校：中濃ソース		
							小学校：もやしのピリからいため	きゅうり、もやし、ごま油、一味唐辛子、しょうゆ、塩、砂糖		
							中学校：もやしのピリからあえ	きゅうり、もやし、ごま油、一味唐辛子、しょうゆ、塩、砂糖、穀物酢		
	24	木	 		○	○	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、バター、トマト、ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう、赤ワイン、チーズ	618	826
							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		
							れいとうパイ	パインアップル		
							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		
★	25	金			○	250	つきみじ	とり肉、白玉だんご、ちらしかまぼこ、さといも、しめじ、にんじん、だいこん、ながねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	693	797
							しろ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		
							ごもくきんぴら	ぶた肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ごま油、いりごま、しょうゆ、三温糖、塩、中学校：一味唐辛子		
							おつきみゼリー	うんしゅうみかん果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、乳酸カルシウム、増粘多糖類、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄ナトリウム、香料、水あめ、粉末油脂、寒天、レモン果汁、乳化剤、キサンタンガム		
★	28	月	 		○	○	サムゲタンふうスープ	とり肉、しめじ、にんじん、だいこん、ながねぎ、もち米、にんにく、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	734	844
							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、ケチャップ、コチュジャン、ながねぎ		
							キムチチャプチェ	ぶた肉、しょうゆ、酒、米油、にんにく、にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ、きくらげ、はるさめ、にら、しょうゆ、みりん、三温糖、こしょう、塩		
	29	火	 	 ノンエッグタルタルソース	●	●	ミネストローネ	ベーコン、米粉マカロニ、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、ケチャップ、三温糖、こしょう、塩	688	836
							しろみざかなフライ	白身魚フライ(スケソウダラ、食塩、パン粉、小麦粉、食塩、炭酸カルシウム、ピロリン酸鉄、増粘剤)、米油		
							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		
							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		
							コーヒーぎゅうにゅう	生乳、砂糖、コーヒー、乳製品、重曹		
							ノンエッグタルタルソース	食用植物油脂、醸造酢、ピクルス、砂糖、水あめ、食塩、乾燥たまねぎ、粉末状大豆たんぱく、酵母エキス、からし粉、乾燥パセリ、増粘剤、香辛料抽出物		
★	30	水			○	○	もやしのみそしる	もやし、厚揚げ、ながねぎ、わかめ、かつお節、みそ、しょうゆ	708	813
							ハンバーグのおろしソースがけ	小学校：ハンバーグ(とり肉、たまねぎ、豚脂、豚肉、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、しょうゆ、みりん、三温糖 中学校：ハンバーグ(とり肉、ぶた肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、難消化性デキストリン、でん粉、粉末状植物性たん白、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		
							にくじゃが	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、こんにゃく、米油、かつお節、三温糖、しょうゆ、塩、みりん		
							ごはん			

18回	○：牛乳が付きます。250：250mlの牛乳です。●：コーヒー牛乳が付きます。 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
			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	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料
フランクフルト・ウインナー	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
レバーウインナー	豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料
ハム	豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
焼きぶた	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、醸造酢、しょうが
なと	すり身（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
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（はち）
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
つみれ	いわし、タラすり身、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、みりん
ちらしかまぼこ	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、加工油脂、着色料
白菜キムチ	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
高菜	ちりめん高菜、しょうゆ、果糖ぶどう糖液糖、食塩、醸造酢、調味料（アミノ酸等）、酸味料
がんもどき	大豆、にんじん、ごぼう、ひじき、砂糖、なたね油、加工でん粉、豆腐用凝固剤
白玉だんご	もち米粉、加工でん粉、酵素製剤、白玉粉
ホットケーキミックス	小麦粉、砂糖、麦芽糖、ぶどう糖、でん粉、加工でん粉、植物油脂、膨張剤、食塩、乳化剤
ふしめん	小麦粉、でん粉、食塩
米粉マカロニ	米粉
粒入りマスタートド	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
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）
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
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、パンプキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢

《給食費について》
①納期 9月分の納期限は9月30日（水）です。口座振替の方は、9月29日（火）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。