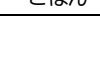
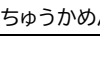
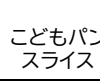
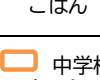
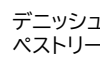


10月分 学校給食予定献立表

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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
						小学 校	中学 校				
	1	木			○	○	お か ず	じゃじゃめん	ぶた肉、にんじん、ながねぎ、もやし、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、きくらげ、ねしょうが、にんにく、ごま油、みそ、しょうゆ、酒、三温糖、チキンブイヨン、トウバンジャン、塩、でん粉	667	841
								ささかまぼこのいそべあげ	笹かまぼこ(魚肉すり身(スケソウダラ)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、みりん、酒)、小麦粉、青のり、塩、米油	28.3	34.6
								れいとうみかん	みかん		
								じごなうどん	小麦粉、食塩、小麦たんぱく		
★ 小学校:	2	金			○	○	お か ず	だいこんととうふのすましじる	豆腐、えどな、ちらしかまぼこ、だいこん、にんじん、ながねぎ、干しいたけ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	645	866
								とりにくのみそだれがけ	とり肉、塩、ねしょうが、酒、でん粉、米油、みそ、しょうゆ、みりん、三温糖	25.1	32.1
								いかとくきわかめのいためもの	いか、茎わかめ、こんにゃく、ねしょうが、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
								中学校:ヨーグルト	生乳、乳製品、砂糖、乳酸菌スターター		
★	5	月			○	○	お か ず	いもにじる	さといも、ぶた肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、ながねぎ、ほんしめじ、米油、みそ、酒、かつお節、しょうゆ	664	796
								あじのしおこうじやき	まあじ、米こうじ、食塩、酒精、砂糖、みりん	30.1	37.8
								ほそぎりこんぶのいために	ぶた肉、こんぶ、さつま揚げ、にんじん、えだまめ、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
	6	火	 		○	X	お か ず	しろいんげんまめのスープ	とり肉、白いんげん豆ピューレー(白いんげん豆)、白いんげん豆、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、パセリ、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	600	796
								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	31.7	37.8
								ハムともやしのソテー	ロースハム、にんじん、もやし、米油、こしょう、塩、しょうゆ		
								コッパパンスライス	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		
	7	水			○	○	お か ず	せんべいじる	南部せんべい(小麦粉、食塩、重曹)、とり肉、にんじん、ごぼう、干しいたけ、はくさい、ながねぎ、米油、酒、しょうゆ、塩、煮干し	715	829
								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	25.6	29.6
								れんこんのからあげ	れんこん、でん粉、米油、こしょう、塩		
	8	木	 		○	○	お か ず	きたかたふうラーメン	焼きぶた、ぶた肉、なると、メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、キャベツ、とんこつ、煮干し、塩、しょうゆ、こしょう、米油	611	791
								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	26.2	32.9
								フルーツミックス(ナタデココ)	黄桃、パイナップル、砂糖、クエン酸、酸化防止剤(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、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		
★	9	金	 		○	○	お か ず	キャベツのちゅうかスープ	とり肉、ほたて、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	671	784
								とりにくのこうみだれ	とり肉、酒、塩、ねしょうが、ながねぎ、三温糖、穀物酢、しょうゆ、トウバンジャン、ごま油	27.4	35.3
								きんぴらごぼう	ごぼう、ぶた肉、にんじん、こんにゃく、ごま油、みりん、しょうゆ、塩、三温糖、中学校:一味唐辛子		
								ブルーベリータルト	砂糖、米粉、豆乳、ショートニング、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、ブルーベリー果汁、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、こんにゃく加工品、加工でん粉、ゲル化剤、炭酸カルシウム、ビタミンC、乳化剤、ピロリン酸第二鉄、膨張剤、酸味料、増粘剤、香料		
	13	火	 		○	○	お か ず	こめこマカロニのスープ	とり肉、にんじん、だいこん、ほんしめじ、えどな、米粉マカロニ(米粉)、とうもろこし、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	603	754
								ハンバーグのてりやきソースがけ	ハンバーグ(とり肉、たまねぎ、豚脂、ぶた肉、粒状植物性たんぱく、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)、みりん、砂糖、しょうゆ、でん粉	25.6	31.5
								りんご	りんご、塩		
								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		
								さとうあげパン	朝霞第六小学校、朝霞第五中学校 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		
★	14	水			○	○	お か ず	ごまとうにゅうみそしる	ぶた肉、だいこん、はくさい、にんじん、ながねぎ、ほんしめじ、豆乳、みそ、かつお節、塩、しょうゆ、すりごま	648	772
								とりにくのおいだれやき	とり肉、酒、塩、ねしょうが、にんにく、米油、トウバンジャン、砂糖、しょうゆ、りんご	29.0	37.6
								にこもり	さつまいも、にんじん、ごぼう、こんにゃく、さつま揚げ、高野豆腐、干しいたけ、くり、三温糖、みりん、しょうゆ、塩、でん粉、かつお節		
	15	木	  	 	○	○	お か ず	ツナとトマトのスパゲッティ	スパゲッティ、ベーコン、たまねぎ、ツナ、エリンギ、にんじん、にんにく、パセリ、オリーブ油、トマトケチャップ、トマト、中濃ソース、三温糖、こしょう、塩、粉チーズ	681	890
								コーンコロッケ	コーンコロッケ(とうもろこし、じゃがいも、たまねぎ、砂糖、食塩、こしょう、パン粉、小麦粉、とうもろこしでん粉、粉末状大豆たんぱく、植物油脂(菜種))、米油、小学校:中濃ソース	21.1	28.5
								れいとうパイ	パイナップル		
								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		
								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		
	16	金	 		○	○	お か ず	コーンいりたまごスープ	卵、とり肉、にんじん、たまねぎ、えどな、とうもろこし、はるさめ、とりがら、しょうゆ、こしょう、でん粉、塩	726	839
								あつあげのチリソースいため	ぶた肉、厚揚げ、たまねぎ、ながねぎ、ねしょうが、米油、トマトケチャップ、三温糖、でん粉、トウバンジャン、こしょう、酒、塩、ごま油	22.5	26.5
								だいがくいも	さつまいも、米油、しょうゆ、三温糖、穀物酢、みりん、黒いりごま		

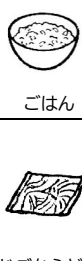
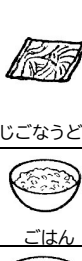
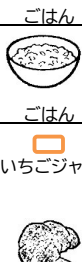
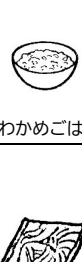
食品の体内でのおもなはたらきは赤・黄・緑のグループに分けられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。			小:小学校	中:中学校
おもに体をつくるはたらき(赤)		おもに熱や力のもとになるはたらき(黄)	おもに体の調子を整えるはたらき(緑)	
たんぱく質・無機質など	炭水化物・しぼうなど	ビタミン・無機質など		
・体をつくる	・元気に運動ができる	・かぜをひきにくい		
・筋肉をつくる		・おなかの調子がよい		

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、外国の料理を提供します。

- 1日(木) じゃじゃ麺(岩手県)、笹かまぼこの磯辺揚げ(笹かまぼこ:宮城県の特産物)
2日(金) 大根と豆腐のすまし汁(豆腐の日)
5日(月) 芋煮汁(山形県)
7日(水) せんべい汁(青森県)
8日(木) 喜多方風ラーメン(福島県)
9日(金) ブルーベリータルト(目の愛護デー)
13日(火) りんご(旬)
14日(水) 煮こもり(青森県)
16日(金) 大学芋(旬)
19日(月) こづゆ、引き菜炒り(福島県)
- 21日(水) さんまのかば焼き、りんご(旬)
23日(金) はっと汁(宮城県)
26日(月) きりたんぼ汁(秋田県)、里芋のそぼろ煮(旬)
27日(火) クロワッサン、ペイザンヌスープ、
白身魚のラタトゥイユソースがけ(多文化共生:フランス)
28日(水) 仙台麩入り肉じゃが(宮城県)
29日(木) 米沢風ラーメン(山形県)
30日(金) きのこと入りチキンカレー、みかん(旬)

10月6日は、「新人地区大会」のため中学校の給食はありません。



19	月			○	○	こづゆ	ぼたて、にんじん、さといも、しらたき、しいたけ、ごぼう、ながねぎ、白玉麩(小麦粉、小麦たんぱく、白玉粉、重曹、ビタミンE)、かつお節、しょうゆ、みりん、塩	651	854	
						いわしのカレーフライ	いわしのカレーフライ(いわし、じゃがいも、にんじん、砂糖、小麦粉、ソテー・ド・オニオン、コーン油、粒状植物性たんぱく、パン粉、ウスターソース、カレー粉、食塩、醸造酢、オニオンパウダー、香辛料、ぶた肉、香味油、増粘剤、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、カラメル色素、香辛料抽出物、香料、カレーパウダー、増粘剤製剤)、米油			
						ひきなieri	だいこん、にんじん、油揚げ、さつま揚げ、さやいんげん、米油、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、塩			
						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			
						はつがげんまいいりごはん	米、発芽玄米			
						おおかふりかけ	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)			
	20	火	 		○	○	もりのスープ	ショルダーベーコン、ほんしめじ、たもぎたけ、かぼちゃだんご、たまねぎ、にんじん、パセリ、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう	603	784
							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		
							小学校:えだまめとコーンのソテー	ボンレスハム、キャベツ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、米油、しょうゆ、塩、こしょう		
							中学校:えだまめとコーンのサラダ	ボンレスハム、キャベツ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、米油、砂糖、りんご酢、塩、こしょう		
							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		
★	21	水			○	○	すきやき	ぎゅう肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、ながねぎ、しいたけ、焼き豆腐、しらたき、米油、かつお節、みりん、三温糖、しょうゆ、塩	749	837
							さんまのかばやき	さんま、でん粉、米油、三温糖、しょうゆ、みりん		
							りんご	りんご、塩		
	22	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	671	844
							とりにくのてんがら	とり肉の天がら(とり肉、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:やさいのごまいため	もやし、こんにゃく、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: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		
	23	金			○	○	はっとじる	すいとん、とり肉、だいこん、にんじん、しいたけ、ながねぎ、さば節、みりん、しょうゆ、塩	684	834
							さばのみそに	さば、しょうゆ、三温糖、みそ、みりん、ねしょうが、酒		
							わかめとたまごのいりに	短冊卵、わかめ、えのきたけ、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ		
★	26	月			○	○	きりたんぼじる	きりたんぼ、とり肉、まいたけ、だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、とりがら、みりん、しょうゆ、塩、酒	712	834
							とりにくのあまからあげ	とり肉、塩、酒、こしょう、でん粉、米油、みりん、三温糖、しょうゆ		
							さといものそばろに	ぶた肉、さといも、こんにゃく、にんじん、ねしょうが、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節、でん粉		
	27	火	 		○	○	バイザンヌスープ	フランクフルト、たまねぎ、にんじん、だいこん、じゃがいも、にんにく、オリーブ油、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩	619	739
							しろみざかなのラタトゥイユソースがけ	ホキ、でん粉、米油、オリーブ油、にんにく、ズッキーニ、たまねぎ、大豆油、黄パプリカ、トマト、トマトケチャップ、三温糖、チキンブイヨン、塩		
							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、とうもろこし、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	ロースハム、キャベツ、にんじん、とうもろこし、米油、砂糖、りんご酢、塩、こしょう		
							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		
							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)		
	28	水			○	○	とりごぼうじる	とり肉、豆腐、ごぼう、にんじん、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節	690	823
							さけのしおやき	銀鮭、食塩、しょうゆ		
							せんだいふいりにくじゃが	仙台麩(小麦粉、グルテン、大豆油)、ぎゅう肉、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、みりん、しょうゆ、塩		
							わかめごはん	米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス		
	29	木	 		○	○	よねざわふうラーメン	焼きぶた、ぶた肉、なると、にんじん、もやし、ながねぎ、わかめ、メンマ、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、キャベツ、煮干し、とりがら、塩、しょうゆ、こしょう、米油	636	831
							あげぎょうぎ	ぎょうぎ(キャベツ、ぶた肉、豚脂、たまねぎ、粒状大豆たんぱく、にら、しょうゆ、にんにく、でん粉、ごま油、食塩、砂糖、しょうが、たんぱく自己消化物、酵母エキス、こしょう、小麦粉)、米油		
							フルーツあんじん	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、加工でん粉、増粘多糖類、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄、香料)		
							ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
★	30	金	 		のむ	ヨーグルト	きのこいりチキンカレー	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、マッシュルーム、ほんしめじ、たもぎたけ、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、トマトケチャップ	745	861
							やきウインナー	レバーウインナー		
							みかん	みかん		
							もちむぎごはん	米、大麦(もち麦)		
							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		
21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
								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。

レバーフランクフルト・レバーウインナー	豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料
ロースハム	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
ベーコン	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料
ショルダーベーコン	豚かた肉、食塩、砂糖、香辛料
ボンレスハム	豚もも肉、たんぱく加水分解物、水あめ、食塩、還元水あめ、海藻ミネラル
フランクフルト	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ちらしかまぼこ	魚肉(スケソウタラ)、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、着色料、加工油脂
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
なると	魚肉(たら、イトヨリタイ、タチウオ)、馬鈴薯でん粉、食塩、砂糖、発酵調味料、トマト色素
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)
かぼちゃだんご	かぼちゃ、じゃがいも、じゃがいもでん粉、砂糖、食塩、加工でん粉
すいとん	小麦粉、塩
きりたんぼ	うるち米、食塩
短冊卵	鶏卵、かつおだし汁、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、メタリン酸ナトリウム、植物油(菜種)
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)
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
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
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

≪給食費について≫

①納期 10月分の納期限は11月2日(月)です。口座振替の方は、10月30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。