11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 主食 つけるもの かけるもの	牛乳 小学校	牛乳 中学校	こんだて名 おかず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価 小学校 エネルギー(kcal)	栄養価 小学校 たんぱく質(g)	栄養価 中学校 エネルギー(kcal)	栄養価 中学校 たんぱく質(g)
★	2	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、こんにゃく、ながねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ、みりん	712	28.2	864	34.2
							さばのぶんかぼし	さば、食塩、しょうゆ				
							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				
★	4	水		ごはん	○	○	ちゅうかスープ	とり肉、にんじん、**しいたけ**、かまぼこ、とうもろこし、ながねぎ、ねしょうが、いりごま、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	650	24.4	745	27.6
							ホイコーロー	ぶた肉、しょうゆ、酒、ねしょうが、にんにく、キャベツ、ピーマン、たけのこ、ながねぎ、米油、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、でん粉、塩				
							りんご	りんご、塩				
	5	木		中学校:ちゅうのうソース じごなうどん	○	○	にくうどん	ぶた肉、油揚げ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、**しいたけ**、こんぶ、かつお節、三温糖、しょうゆ、みりん、塩	633	21.5	807	26.0
							ポテトコロッケ	ポテトコロッケ(ばれいしょ、たまねぎ、砂糖、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、植物油脂(菜種)、食塩)、米油、小学校:中濃ソース				
							小学校:やさいのごまいため 中学校:やさいのごまあえ	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				
							かぼすゼリー	果糖ぶどう糖液糖、かぼす果汁、リンゴ果汁、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、カロテン色素				
							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				
							じごなうどん	小麦粉、食塩、小麦たんぱく				
★	6	金		ごはん	○	○	のらぼうなのみそしる	のらぼうな、とうふ、油揚げ、なめこ、しょうゆ、みそ、かつお節、塩	692	24.9	799	28.3
							れんこんのあおのりあげ	れんこん、でん粉、米油、あおのり、塩				
							ひがしまつやまやきとりどん	ぶた肉、酒、しょうゆ、にんにく、ねしょうが、ながねぎ、キャベツ、ごま油、トウバンジャン、りんご、みそ、三温糖、塩、いりごま、でん粉				
★	9	月		ごはん	○	○	さつまいものみそしる	さつまいも、厚揚げ、しめじ、ながねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ	644	26.0	765	32.1
							さけのしおやき	鮭、塩、しょうゆ				
							きりぼしだいこんのいために	ぶた肉、だいこん、にんじん、生ちくわ、ごま油、三温糖、酒、しょうゆ、かつお節、塩				
	10	火		ロールパン	のむヨーグルト	のむヨーグルト	せんぎりやさいのスープ	とり肉、ごぼう、だいこん、にんじん、もやし、えどな、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	608	21.3	758	27.5
							やきウインナー	レバーウインナー				
							キャベツのソテー	ショルダーベーコン、にんじん、キャベツ、とうもろこし、オリーブ油、こしょう、塩、しょうゆ				
							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				
							さとうあげパン	朝霞第七小学校、朝霞第十小学校 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				
							のむヨーグルト	生乳、砂糖、脱脂粉乳、フラクトオリゴ糖液糖、乳酸菌スターター				
★	11	水		ごはん	○	○	はるさめスープ	とり肉、しめじ、にんじん、はるさめ、とうふ、ながねぎ、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	639	24.5	741	28.4
							しろみざかなのチリソースがけ	ホキ、でん粉、米油、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、トウバンジャン、米油、ケチャップ、酒、しょうゆ、三温糖、塩、でん粉				
							ハムとブロッコリーのちゅうかいため	ロースハム、ブロッコリー、にんじん、もやし、にんにく、ねしょうが、ごま油、オイスターソース、しょうゆ、塩、こしょう、でん粉				
	12	木		ちゅうかめん	○	○	いわつきとうふラーメン	ぶた肉、とうふ、にんじん、わかめ、もやし、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、とんこつ、キャベツ、たまねぎ、米油、ごま油、こしょう、しょうゆ、酒、三温糖、塩、でん粉	653	21.3	883	25.9
							さいのくにとんとんまんじゅう	彩の国豚豚まんじゅう(ぶた肉、ねぎ、豚脂、馬鈴薯でん粉、砂糖、しょうが、酵母エキス、しょうゆ、食塩、こしょう、小麦粉、粉末状小麦たん白、こんにゃく、大豆粉末、小麦でん粉)、米油、しょうゆ				
							フルーツミックス	みかん、黄桃、砂糖、クエン酸、酸化防止剤(ビタミンC)、白桃ゼリー(果糖ぶどう糖液糖、白桃ピューレ、乳酸カルシウム、ゲル化剤、酸味料、香料、ビタミンC、ベニコウジ色素)				
							ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい				
★	13	金		ごはん	○	○	とりだんごのビーフンスープ	とり肉だんご、ビーフン、にんじん、もやし、ながねぎ、きくらげ、チキンブイヨン、ねしょうが、こしょう、塩、しょうゆ	667	27.3	762	31.1
							マーボーどうふ	とうふ、ぶた肉、にんにく、根しょうが、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				
							みかん	みかん				
小学校:★	16	月		ごはん	○	○	まゆたまじる	まゆ玉だんご、とり肉、さといも、こんにゃく、**しいたけ**、だいこん、ながねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	604	25.5	770	33.7
							あじのねぎしおづけやき	小学校:あじのねぎ塩漬け焼き(あじ、水あめ、食塩、しょうゆ、植物油脂、にんにく、香辛料、ねぎ)				
								中学校:あじのねぎ塩漬け焼き(あじ、水あめ、しょうゆ、食塩、植物油脂、にんにく、香辛料、ねぎ、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、酸味料増粘剤(キサンタンガム)、ビタミンB1)				
							かてめしのぐ	とり肉、油揚げ、にんじん、ごぼう、かんぴょう、塩、さやいんげん、こんぶ、かつお節、米油、三温糖、酒、しょうゆ				
							中学校:ヨーグルト	生乳、脱脂濃縮乳、砂糖、乳酸菌スターター				

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 ・筋肉をつくる	肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵	・元気に運動ができる	ごはん・パン・麺 いも類・油	・かぜをひきにくい ・おなかの調子がよい	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、**だいこん、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。
今月のテーマ「埼玉県でできる食材を知ろう」　ふるさとめぐり「埼玉県」

4日(水)　りんご(旬)
5日(木)　かぼすゼリー(埼玉県産かぼす使用)
6日(金)　東松山焼き鳥丼(東松山市)
　　のらぼう菜のみそ汁(のらぼう菜:埼玉県の特産物)
12日(木)　岩槻豆腐ラーメン(さいたま市)
　　彩の国豚豚まんじゅう(埼玉県産豚肉使用)
13日(金)　みかん(旬)
16日(月)　かてめし、まゆ玉汁(秩父市)
18日(水)　りんご(旬)
19日(木)　きのこの和風スパゲッティ、みかん(旬)
26日(木)　しゃくし菜まん(埼玉県産しゃくし菜使用)
27日(金)　サムゲタン風スープ、ヤンニョムチキン、きのこのチャプチェ(多文化共生:韓国)

	17	火		☐ノンエッグタルタルソース  こどもパンスライス	○	○	しろいんげんまめのスープ	ベーコン、白いんげん豆、にんじん、たまねぎ、**だいこん**、もやし、パセリ、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	609 24.7	749 29.6
							さけのレモンフライ	鮭のレモンフライ(鮭、パン粉、でん粉、バッターミックス粉(小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤)、食塩、乾燥レモンピール、こしょう、陳皮、唐辛子)、米油		
							ボイルキャベツ	キャベツ、とうもろこし、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		
							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、粉末状大豆たん白、酵母エキス、からし粉、乾燥パセリ、加工でん粉、増粘多糖類、香辛料抽出物		
★	18	水		 もちむぎごはん	○	○	ほうれんそういりビーフカレー	牛肉、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、トマトケチャップ、塩	777 25.5	891 29.0
							かえりにぼしとだいずのあげに	かえり煮干し、大豆、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、いりごま		
							りんご	りんご、塩		
							もちむぎごはん	米、大麦(もち麦)		
	19	木		 メロンパン	○	○	きのこのわふうスパゲッティ	スパゲッティ、ぶた肉、ベーコン、にんにく、たまねぎ、しめじ、エリンギ、**しいたけ**、えのきたけ、えどな、オリーブ油、チキンブイヨン、白ワイン、しょうゆ、こしょう、塩	735 30.0	893 37.9
							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		
							みかん	みかん		
							メロンパン	小麦粉、砂糖、ショートニング、油脂加工食品、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC、こんにゃく粉		
★	20	金		 ごはん	○	○	ゆばのすましじる	かまぼこ、ゆば、とうふ、くきわかめ、**だいこん**、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	672 26.1	791 30.9
							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、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、セルロース、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄)、たまねぎ、にんにく、オリーブ油、しょうゆ、三温糖、でん粉、塩		
							ごもくきんぴら	ぶた肉、ごぼう、れんこん、さつま揚げ、にんじん、こんにゃく、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		
	24	火		 キャロットパン	●	●	コーンのこめこシチュー	とり肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、とうもろこし、クリームコーン、エリンギ、パセリ、米粉、牛乳、米油、チキンブイヨン、こしょう、塩、生クリーム、粉チーズ	652 25.5	823 31.3
							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)、還元水飴、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、酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油)、米油		
							小学校:ちくわとキャベツのソテー	生ちくわ、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:ちくわとキャベツのサラダ	生ちくわ、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		
							キャロットパン	小麦、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、にんじん		
							コーヒーぎゅうにゅう	生乳、砂糖、コーヒー、乳製品、重曹		
★	25	水		 ごはん	○	○	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、**しいたけ**、はくさい、ながねぎ、にんにく、みそ、米油、しょうゆ	628 29.5	718 34.2
							にざかな	赤魚、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、ねしょうが		
							いかとくきわかめのいためもの	いか、くきわかめ、こんにゃく、ねしょうが、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
	26	木		 ちゅうかめ	○	○	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、ねしょうが、にんにく、とんこつ、とりがら、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、三温糖	687 24.6	840 29.7
							しゃくしなまん	しゃくしなまん(小麦粉、砂糖、ラード、イースト、こんにゃく、食塩、たまねぎ、ぶた肉、塩蔵しゃくしな、米みそ、植物油脂、おろしにんにく、しょうゆ、大豆発酵調味料、寒天、加工でん粉、トレハロース、ベーキングパウダー)		
							フルーツあんにん	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)、ミックスドフルーツ(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		
★	27	金		 ごはん	○	○	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、いりごま、ごま油、とりがら、こしょう、塩、しょうゆ	730 26.1	856 30.2
							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		
							きのこのチャプチェ	ぶた肉、しょうゆ、酒、米油、にんにく、にんじん、たまねぎ、**しいたけ**、えのきたけ、きくらげ、はるさめ、にら、みりん、三温糖、こしょう、塩		
	30	月		▭中学校:ちゅうのうソース  ごはん	○	○	コンソメスープ	ベーコン、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	773 23.8	891 27.1
							とうにゅうクリームコロッケ	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、加工でん粉、メチルセルロース、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		
							ドライカレー	ぶた肉、赤ワイン、ひよこまめ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、にんにく、ねしょうが、トマトケチャップ、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		

19回	○:牛乳が付きます。　●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 21~32 830 26~41

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、下記をご覧下さい。

ロースハム	豚ロース肉、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
とり肉だんご	鶏肉、たまねぎ、でん粉、青ねぎ、しょうが汁、しょうゆ、食塩、こしょう
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
ショルダーベーコン	豚かた肉、食塩、砂糖、香辛料
まゆ玉だんご	上新粉、でん粉
ベーコン	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料
粒入りマスタード	醸造酢、からし、植物油脂、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
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
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)
テンメンジャン	みそ、砂糖、ごま油、なたね油、しょうゆ
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
カレールウ	米粉、食用精製加工油脂、ぶどう糖、コーンスターチ、砂糖、ポテトフレーク、食塩、オニオンパウダー、馬鈴薯でん粉、果実加工品、カレー粉、野菜エキス、酵母エキス、ココアパウダー、香辛料

≪給食費について≫
①納期　11月分の納期限は11月30日(月)です。口座振替の方は、11月27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。