12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)
	1	火		 くろパン	○	○	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**、えどな、パセリ、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	609	25.9	845	31.0
							ポークチャップ	ぶた肉、こしょう、米油、たまねぎ、ほんしめじ、**にんじん**、とうもろこし、酒、トマトケチャップ、しょうゆ、でん粉、塩				
							べにまどんな	紅まどんな（柑橘類）				
							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				
							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				
★	2	水		 ごはん	○	○	みぞれ汁	とうふ、ほたて、だいこん、**にんじん**、なめこ、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	658	23.6	808	29.5
							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				
							こんにゃくのいりに	糸こんにゃく、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				
	3	木		 じごなうどん	○	○	やさいたっぷりみそうどん	ぶた肉、油揚げ、だいこん、**にんじん**、ながねぎ、**しいたけ**、かつお節、みそ、しょうゆ、三温糖、みりん、塩	617	26.5	799	33.4
							チキンのポテトカツ	チキンのポテトカツ（とり肉、ポテトフレーク、米粉フレーク、食塩、香辛料、とうもろこしでん粉、植物繊維、酵母エキス、砂糖、なたね油、パーム油、粉末状大豆たん白、加工でん粉）、米油				
							小学校：あおなのごまいため	もやし、糸こんにゃく、えどな、**にんじん**、生ちくわ、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、練りごま、いりごま、塩				
							中学校：あおなのごまあえ					
							じごなうどん	小麦粉、食塩、小麦たんぱく				
	4	金		 ごはん	○	○	ソトアヤム	とりささみ、にんにく、ねしょうが、もやし、キャベツ、**にんじん**、ながねぎ、はるさめ、米油、チキンブイヨン、カレー粉、塩、こしょう、酒、ごま油、ナンプラー	652	28.1	754	33.0
							チュミ・ゴレン・テプン（いかのたつたあげ）	いかの竜田揚げ（アカイカ、ばれいしょでん粉、しょうゆ、おろししょうが、清酒、みりん）、米油				
							ナシゴレンのぐ	とり肉、炒り卵、たまねぎ、**にんじん**、ピーマン、赤ピーマン、米油、塩、こしょう、しょうゆ、トマトケチャップ、トウバンジャン、ごま油				
★	7	月		 ごはん	○	○	めったじる	ぶた肉、ごぼう、だいこん、さつまいも、**にんじん**、こんにゃく、ながねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ、みりん	738	30.7	850	35.5
							にざかな	きんめだい、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、ねしょうが				
							こぎつねごはんのぐ	ぶた肉、油揚げ、**にんじん**、しいたけ、かんぴょう、塩、米油、三温糖、酒、しょうゆ、みりん、かつお節、いりごま				
	8	火		チョコクリーム  しょくパン	○	○	ハッシュドビーフ	ぎゅう肉、赤ワイン、たまねぎ、**にんじん**、じゃがいも、マッシュルーム、にんにく、デミグラスソース、トマト、トマトフォンデュ、トマトケチャップ、ローリエ、ウスターソース、小麦粉、バター、米油、塩	680	26.7	850	35.8
							とりにくのオリーブやき	とり肉、オレガノ、こしょう、塩、白ワイン、オリーブ油、にんにく				
							りんご	りんご、塩				
							しょくパン	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				
							チョコクリーム	水あめ、砂糖、カカオマス、ショートニング、でん粉、食塩、乳化剤、香料				
	9	水		 ごはん	○	○	とりごぼうじる	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	753	27.4	832	30.1
							ぶりかつ	ぶり、小麦粉、パン粉、米油、三温糖、しょうゆ、酒、みりん				
							ひじきのいりに	生ちくわ、芽ひじき、油揚げ、糸こんにゃく、**にんじん**、えだまめ、かつお節、三温糖、しょうゆ、塩、酒、みりん、米油				
							さつまいもジェラート	さつまいも、グラニュー糖、水あめ、ブドウ糖、安定剤				
	10	木		 ちゅうかめん	○	○	とやまブラックふうラーメン	ぶた肉、焼きぶた、メンマ、ながねぎ、キャベツ、もやし、にんにく、ねしょうが、**にんじん**、たまねぎ、とりがら、煮干し、こんぶ、米油、塩、しょうゆ、みりん、三温糖、黒こしょう	664	25.5	866	32.5
							にくだんごのもちごめむし	肉団子のもち米蒸し（ぶた肉、とり肉、もち米、たまねぎ、でん粉、パン粉、とん脂、砂糖、しょうがペースト、しょうゆ、酵母エキス、植物油脂（ごま）、食塩、しいたけ、発酵調味料、香辛料）、しょうゆ				
							フルーツあんにん	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）、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、食塩、かんすい				
	11	金		 ちゃめし	○	○	おでん	うずら卵、とり肉だんご、焼きちくわ、さつま揚げ、ちくわぶ、だいこん、こんにゃく、結び昆布、がんもどき、かつお節、酒、みりん、三温糖、しょうゆ、塩	698	22.3	829	27.0
							れんこんのあまからあげ	れんこん、でん粉、米油、三温糖、しょうゆ、みりん				
							みかん	みかん				
							ちゃめし	米、しょうゆ、米発酵調味料、醸造酢、食塩、かつおエキス、ぶどう糖、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、アルコール、イノシン酸ナトリウム、ビタミンB_1				

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　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。

今月の地場野菜は、**にんじん、はくさい、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「冬野菜を食べよう」　ふるさとめぐり「北陸地方」

1日（火）紅まどんな（旬）
4日（金）ソトアヤム、ナシゴレン、チュミ・ゴレン・テプン（多文化共生：インドネシア）
7日（月）めった汁（石川県）
8日（火）りんご（旬）
9日（水）ぶりかつ（新潟県）
10日（木）富山ブラック風ラーメン（富山県）
11日（金）れんこんの甘辛揚げ、みかん（旬）
14日（月）ソースカツ丼（福井県）
15日（火）ハムとブロッコリーのソテー（旬）
16日（水）スイートスプリング（旬）
21日（月）小学校：クリスマスケーキ（クリスマス）
22日（火）中学校：クリスマスリースパン、クリスマスケーキ（クリスマス）









	14	月		 もちむぎごはん	○	○	じゃがいものみそしる	じゃがいも、厚揚げ、たまねぎ、ながねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ	650 / 21.8	794 / 26.8
							ソースカツ	ヒレカツ(ぶた肉、パン粉、小麦粉、米粉、食塩、こしょう)、米油、ウスターソース、みりん、しょうゆ、三温糖		
							小学校:やさいのしおこんぶいため	**にんじん**、キャベツ、だいこん、ごま油、塩こんぶ、塩、しょうゆ		
							中学校:やさいのしおこんぶあえ	**にんじん**、キャベツ、だいこん、きゅうり、ごま油、塩こんぶ、砂糖、塩、しょうゆ		
							もちむぎごはん	米、大麦(もち麦)		
	15	火	 	かたぬきチーズ  ロールパン	のむヨーグルト	のむヨーグルト	コーンいりたまごスープ	卵、ほたて、**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	659 / 30.2	819 / 37.7
							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		
							ハムとブロッコリーのソテー	ロースハム、ブロッコリー、**にんじん**、もやし、にんにく、米油、しょうゆ、塩、こしょう、でん粉		
							かたぬきチーズ	ナチュラルチーズ、食物繊維、ミルクカルシウム、乳化剤、クエン酸鉄ナトリウム		
							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		
							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		
★	16	水	 	 ごはん	○	○	ビーフカレー	ぎゅう肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、**にんじん**、じゃがいも、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、塩	783 / 28.5	911 / 33.5
							やきウインナー	豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料		
							スイートスプリング	スイートスプリング(柑橘類)		
	17	木	 	 デニッシュペストリー	○	○	ソースやきそば	中華めん(小麦粉、食塩、かんすい)、ぶた肉、キャベツ、もやし、**にんじん**、米油、ウスターソース、トマトケチャップ、オイスターソース、塩	741 / 26.1	861 / 30.0
							とりにくのガーリックあげ	とり肉、ねしょうが、にんにく、しょうゆ、酒、でん粉、米油		
							おうとう	黄桃、砂糖、クエン酸、ビタミンC		
							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、米麹、香料製剤、酸化防止剤、ビタミンC		
	18	金	 	 ごはん	○	○	はるさめスープ	とり肉、だいこん、**にんじん**、**はくさい**、とうもろこし、はるさめ、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	668 / 23.7	806 / 28.2
							あげぎょうざ	小学校:揚げ餃子(キャベツ、ぶた肉、とん脂、たまねぎ、粒状大豆たん白、にら、しょうゆ、にんにく、でん粉、ごま油、食塩、砂糖、しょうが、たん白自己消化物、酵母エキス、こしょう、小麦粉)、米油		
								中学校:揚げ餃子(キャベツ、ぶた肉、とん骨、たまねぎ、粒状大豆たん白、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩、たん白加水分解物、にんにく、ピロリン酸第二鉄、小麦粉、グルテン)、米油		
							あつあげとやさいのカレーいため	ぶた肉、厚揚げ、もやし、たけのこ、ながねぎ、きくらげ、にんにく、ねしょうが、米油、三温糖、塩、しょうゆ、カレー粉、チキンブイヨン、でん粉		
★	21	月	 	 さいのくにキャロットピラフ	○	○	こめこマカロニのスープ	とり肉、**にんじん**、だいこん、たまねぎ、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	778 / 25.6	836 / 28.7
							ハンバーグのトマトソースがけ	ハンバーグ(とり肉、たまねぎ、とん脂、ぶた肉、粒状植物性たん白、砂糖、ぶどう糖、食塩、トマトペースト、酵母エキス、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)、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉、塩		
							小学校:ジャーマンポテト	ベーコン、フランクフルト、じゃがいも、たまねぎ、パセリ、オリーブ油、こしょう、チキンブイヨン、塩		
							中学校:ポテトサラダ	ロースハム、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、こしょう、マヨネーズ(卵不使用)、塩		
							さいのくにキャロットピラフ	米、にんじん、にんじんペースト、とうもろこし、食用植物油脂、とり肉、赤ピーマン、食塩、チキンエキス、砂糖、酵母エキス、白身魚エキス、白こしょう		
							小学校:クリスマスケーキ	豆乳、砂糖、加工油脂、水あめ、米粉、ココアパウダー、大豆粉、植物油、こんにゃく粉、でん粉、清涼飲料水、加工でん粉、トレハロース、増粘多糖類、アルギン酸エステル、乳化剤、炭酸カルシウム、膨張剤、セルロース、香料、ピロリン酸第二鉄、メタリン酸ナトリウム		
	22	火	 	 クリスマスリースパン		○	ミネストローネ	ベーコン、レバーウインナー、たまねぎ、**にんじん**、じゃがいも、キャベツ、セロリー、にんにく、オリーブ油、チキンブイヨン、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩		807 / 30.1
							てりやきチキン	とり肉、塩、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、でん粉		
							コーンソテー	とうもろこし、パセリ、オリーブ油、こしょう、塩、しょうゆ		
							クリスマスケーキ	豆乳、砂糖、加工油脂、水あめ、米粉、ココアパウダー、大豆粉、植物油、こんにゃく粉、でん粉、清涼飲料水、加工でん粉、トレハロース、増粘多糖類、アルギン酸エステル、乳化剤、炭酸カルシウム、膨張剤、セルロース、香料、ピロリン酸第二鉄、メタリン酸ナトリウム		
							クリスマスリースパン	小麦粉、乳不使用折込マーガリン、砂糖、乳不使用マーガリン、イースト、食塩、イーストフード		

小学校:15回 中学校:16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 / 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。

ベーコン	豚ばら肉、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
レバーウインナー	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
焼きぶた	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、醸造酢、しょうが
トマトフォンデュ	トマト、トマトペースト、たまねぎ、セロリ、にんにく、植物油脂、食塩、とうもろこしでん粉、香辛料
焼きちくわ	魚肉(スケトウダラ、イトヨリ)、馬鈴薯でん粉、食塩、菜種油、砂糖、ぶどう糖、加工でん粉
ナンプラー	カタクチイワシ、食塩
マヨネーズ(卵不使用)	食用植物油脂、水あめ、砂糖、醸造酢、食塩、加工でん粉、増粘多糖類、粉末状大豆たんぱく、香辛料、酵母エキス
ちくわぶ	小麦粉
炒り卵	液卵、なたね油、大豆油、砂糖、食塩、でん粉発酵調味料、加工でん粉
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
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
とり肉だんご	とり肉、ぶた肉、たまねぎ、でん粉、粉末状植物性たん白、還元水あめ、食塩、チキンオイル、香辛料、大豆油、ドロマイト、ピロリン酸鉄、焼成カルシウム
デミグラスソース	小麦粉、ラード、トマトペースト、酵母エキス、酵母エキス調製品、砂糖、食塩、でん粉、ポークエキス、チキン風味エキス、バター、たん白加水分解物、アミノ酸液、しょうゆ、香辛料、全粉乳、たまねぎエキス、たん白自己消化物
がんもどき	粉末状大豆たん白、菜種油、にんじん、上新粉、大豆食物繊維、食塩、砂糖、クエン酸
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)
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　12月分の納期限は1月4日(月)です。口座振替の方は、12月30日(水)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。