

# 6月分 学校給食予定献立表

令和5年度

朝霞市学校給食センター

7大アレルギー除去献立	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		
				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)
					小学校	中学校				
	1	木	はし スプーン その他	きつねうどん たこ焼き 小:やさいのごまいため 中:やさいのごまあえ じごなうどん	○	250	お か ず	油揚げ、三温糖、しょうゆ、ぶた肉、干しいたけ、ながねぎ、にんじん、かつお節、こんぶ、みりん、塩 たこ焼き(かつおだし、小麦粉、たこ、キャベツ、揚げ玉、植物油、ねぎ、膨張剤、しょうが酢漬、砂糖、食塩、調味料(アミノ酸))、米油 もやし、こんにやく、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 小麦粉、食塩	603	775
★	2	金	はし スプーン その他	ごはん	○	○	ゆばのすましじる さわらのさいきょうやき とうがんとがんもどきのたいたん	かまぼこ、ゆば、とうふ、えのきたけ、おかひじき、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉 さわら、みそ、砂糖、しょうゆ、醸造酢、食塩、粉末酒かす、魚醤、食物繊維、ウコン末、白キクラゲ抽出物、酵母エキス、酒精、増粘剤、カラメル色素 がんもどき、とうがん、にんじん、こまつな、高野豆腐、三温糖、しょうゆ、酒、塩、みりん、かつお節、ごま油	645	735
小★	5	月	はし スプーン その他	ごはん	○	○	ちゅうかスープ ぶたにくのかくに れいとうみかん	とり肉、かまぼこ、にんじん、ながねぎ、干しいたけ、しめじ、とうふ、ねしょうが、いりごま、ごま油、とりガラ、しょうゆ、こしょう、塩 ぶた肉、だいこん、こんにやく、ねしょうが、にんにく、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、でん粉、塩、中:うずら卵 みかん	647	765
	6	火	はし スプーン その他	ブルーベリー ジャム やまがた しょくパン	○	○	アルタマ (ネパールふうカレースープ) スパイシーチキン 小:はるさめいため 中:はるさめサラダ やまがたしょくパン ブルーベリージャム	とり肉、じゃがいも、たけのこ、ひよこ豆、たまねぎ、たまねぎ、にんにく、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩、カレー粉、カレールウ 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 春雨、ロースハム、きくらげ、にんじん、キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、こしょう、塩 春雨、ロースハム、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、穀物酢、砂糖、ごま油、しょうゆ、こしょう、塩 小麦粉、砂糖、バター、乳等を主要原料とする食品、脱脂粉乳、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC ブルーベリー、糖類(水あめ、砂糖)、ゲル化剤、酸味料	639	831
★	7	水	はし スプーン その他	ごはん	○	250	くきわかめのすましじる いかのオイスターやき ごもくきんぴら	とうふ、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 いか、マヨネーズ(卵不使用)、酒、オイスターソース、しょうゆ、トウバンジャン ぶた肉、ごぼう、さつま揚げ、にんじん、こんにやく、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、塩、いりごま、中:一味唐辛子	609	720
	8	木	はし スプーン その他	トマト ケチャップ ちゅうかめん	○	○	とんこつラーメン スクールドック フルーツミックス ちゅうかめん トマトケチャップ	ぶた肉、にんじん、キャベツ、もやし、きくらげ、はねぎ、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、ながねぎ、米油、とんこつ、豆乳、酒、しょうゆ、塩、こしょう 串つきフランクフルト(ぶた肉、食塩、砂糖、香辛料)、アメリカンドックミックス、米油 パン、りんご、砂糖、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、酸味料、ビタミンC、乳酸カルシウム、りんごゼリー(りんご果汁、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、水溶性食物繊維、ゲル化剤、香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム)、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) 小麦粉、食塩、かんすい 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	677	861
★	9	金	はし スプーン その他	ごはん	○	250	とんじる あじのしおこうじやき ほそぎりこんぶのいために	ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいこん、にんじん、じゃがいも、こんにやく、ながねぎ、かつお節、米油、みそ、塩、しょうゆ、みりん あじ、米こうじ、食塩、酒精、砂糖、みりん こんぶ、さつま揚げ、にんじん、こんにやく、さやいんげん、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩	619	750
★	12	月	はし スプーン その他	中:ちゅうのう ソース ごはん	○	250	あわじましたまねぎの こんさいじる ニギスイそべこめフライ ぶたにくのたかないため 中:ちゅうのうソース	とり肉、たまねぎ、厚揚げ、だいこん、にんじん、ごぼう、はねぎ、しょうゆ、塩、かつお節 ニギス磯辺米粉フライ(ニギス(魚卵を含む)、うるち米粉、食用米油、三温糖、生イースト、食塩、トレハロース、pH調整剤、増粘剤、米粉、青さ粉)、米油、小:中濃ソース ぶた肉、キャベツ、にんじん、こんにやく、ねしょうが、刻み高菜、春雨、酒、しょうゆ、三温糖、ごま油 トマト、にんじん、たまねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、コーンスターチ、香辛料	611	736
	13	火	はし スプーン その他	コッペパン スライス	○	○	えだまめのポターージュ レバーフランクフルトの ソースがけ 小:ちくわとキャベツのソテー 中:ちくわとキャベツのサラダ コッペパンスライス	ロースハム、えだまめペースト(えだまめ、食塩)、えだまめ、たまねぎ、じゃがいも、エリンギ、米油、バター、小麦粉、生クリーム、牛乳、粉チーズ、チキンブイヨン、こしょう、塩 レバーフランクフルト(ぶた肉、ぶたレバー、食塩、砂糖、香辛料)、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 生ちくわ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、米油、こしょう、塩、しょうゆ 生ちくわ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、米油、こしょう、塩、穀物酢、しょうゆ、砂糖 小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	678	866
	14	水	はし スプーン その他	ごはん	○	○	みそじる ハンバーグの おろしソースがけ わかめのいりに	じゃがいも、とうふ、油揚げ、ながねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ ハンバーグ(とり肉、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たんぱく、ぶた肉、砂糖、水溶性食物繊維、粉末状植物性たんぱく、酵母エキス、トマトペースト、ぶどう糖、食塩、にんにくペースト、香辛料、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)、だいこん、しょうゆ、みりん、三温糖 短冊卵、わかめ、えのきたけ、にんじん、こんにやく、米油、三温糖、しょうゆ	651	744
	15	木	はし スプーン その他	クロワッサン	○	○	スパゲッティミートソース とりにくのハーブやき れいとうパン クロワッサン	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、米油、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう、赤ワイン、粉チーズ 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 パンアップル 小麦粉、乳等を主原料とする食品、砂糖、食塩、マーガリン、折込油脂、ビタミンC、イースト、米麴	615	813

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。

【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」

- |  |  |                         |
|--|--|-------------------------|
| 1日(木) きつね汁、たこ焼き(大阪府)                     | 16日(金) もち麦ごはん、かえり煮干しと大豆の揚げ煮(よくかむ) すいか(旬) | 26日(月) 赤しそ、青梅(和歌山県の特産物) |
| 2日(金) 湯葉のすまし汁、鯖の西京焼き、冬瓜とがんもどきの炊いたん(京都府)  | 19日(月) 飛鳥汁、吉野煮(奈良県)                      | 28日(水) お講汁、しょい飯の具(滋賀県)  |
| 6日(火) アルタマ(多文化共生:ネパール)                   | 20日(火) ジューシーオレンジ(旬)                      | 29日(木) さくらんぼ(旬)         |
| 7日(水) 茎わかめのすまし汁、いかのオイスター焼き、五目きんぴら(よくかむ)  | 21日(水) ごぼうのから揚げ(よくかむ)                    | 30日(金) 僧兵汁、あいませ(三重県)    |
| 12日(月) 豚肉の高菜炒め(兵庫県)、淡路島たまねぎ、ニギス(兵庫県の特産物) |  |                         |
| 13日(火) 枝豆のポターージュ(旬)                      |  |                         |