

8・9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 はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	牛乳		お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価		
					小学校	中学校			小学校	中学校	
					エネルギー(kcal)				たんぱく質(g)		
★	30	水			ごはん	○	○	はるさめスープ	とり肉、もやし、とうもろこし、にんじん、はるさめ、チンゲンサイ、チキンブイヨン、こしょう、塩、しょうゆ	673	757
								あつあげとキャベツのみそいため	ぶた肉、ねぎ、キャベツ、にんじん、厚揚げ、にら、米油、テンメンジャン、みそ、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、でん粉、塩		
								ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、塩、こしょう		
31	木			ちゅうかめん	○	○	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、ねぎ、たまねぎ、とりから、とんこつ、米油、こしょう、しょうゆ、塩	586	762	
							ひじきいりしゅうまい	ひじき入りしゅうまい(たまねぎ、ぶた肉、キャベツ、ひじき、でん粉、とり肉、粒状大豆たん白、砂糖、しいたけ、しょうゆ、食塩、しょうが、酵母エキス、こしょう、小麦粉)、しょうゆ			
							サイダーゼリーミックス	りんご、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、サイダーゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、水溶性食物繊維、レモン果汁、ゲル化剤、乳酸カルシウム、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)、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			
★	1	金		きゅうきゅうカレー	○	○	せんぎりやさいのスープ	とり肉、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、えどな、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	616	829	
							やきウインナー	レバー入りウインナー(豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料)			
							なし	なし、塩			
							きゅうきゅうカレー	とうもろこし、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、米、植物油、粉あめ、トマトピューレ、たまねぎエキス、カレーパウダー、食塩、酵母エキス、香辛料			
							レモンマフィン	豆乳、砂糖、米粉、大豆粉、植物油、レモン果汁、清涼飲料水、加工でん粉、膨張剤、カードラン、アルギン酸エステル、乳化剤、炭酸カルシウム、紅花黄、香料、ビタミンC、ピロリン酸第二鉄			
★	4	月		のりのつくだに 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	643	749	
							あじのいちやぼし	あじ、塩、しょうゆ			
							もやしとこまつなのいためもの	ぶた肉、こしょう、ねぎ、にんにく、にんじん、もやし、こまつな、米油、酒、三温糖、しょうゆ、塩、でん粉			
							のりのつくだに	水あめ、砂糖、しょうゆ、みりん、のり、ひじき、にぼし、かつお、増粘多糖類、ヘム鉄			
							いりごぼう	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、塩			
5	火			フラワーロール	○	○	いりごぼう	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、塩	642	804	
							とりにくのカレーやき	とり肉、ねぎ、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩			
							れいとうりんご	りんご、砂糖、酸味料、ビタミンC、香料			
							フラワーロール	小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC			
							キャラメルあげパン	朝霞第三小学校、朝霞第三中学校 ツイストパン(小麦粉、上白糖、食塩、乳不使用マーガリン、イースト、イーストフード、ショートニング)、キャラメルパウダー(砂糖、食塩、香料、カラメル、炭酸カルシウム)、米油			
★	6	水		ごはん	○	250	かぼちやのみそしる	とうふ、かぼちや、にんじん、たまねぎ、わかめ、かつお節、みそ、しょうゆ	655	780	
							いかにマスタードやき	いか、塩、こしょう、マヨネーズ(卵不使用)、粒入りマスタード			
							ほそぎりこんぶのいために	ぶた肉、こんぶ、さつまあげ、にんじん、えだまめ、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩			
7	木			じごなうどん	○	○	なすのいなかじる	油揚げ、ぶた肉、なす、たまねぎ、ながねぎ、米油、こんぶ、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、塩	635	801	
							とりにくのてんぷら	とり肉の天ぷら(とり肉、小麦粉、コーンスターチ、薄口しょうゆ、大豆油、ベーキングパウダー)、米油			
							小:あおなごまいため	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:あおなごまあえ	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			
							じごなうどん	小麦粉、食塩			
8	金			ごはん	○	○	キャベツのちゅうかスープ	とり肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、とうもろこし、ごま油、とりから、しょうゆ、こしょう、塩	713	818	
							マーボー豆腐	とうふ、ぶた肉、にんにく、ねぎ、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			
							はるまき	春巻(ぶた肉、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、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			
★	11	月		ごはん	○	○	なすのみそしる	なす、油揚げ、たまねぎ、しめじ、ながねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ、ごま油	670	780	
							とりにくのさつぱりに	とり肉、酒、酢、しょうゆ、三温糖、ねぎ、みりん			
							どんどろけめしのぐ	とうふ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、はねぎ、ごま油、酒、みりん、しょうゆ、塩			
12	火			バターロール	○	○	ソパ・デ・アホ(たまごいりにんにくのスープ)	ロースハム、たまねぎ、卵、トマト、パセリ、エリンギ、にんにく、トマトピューレ、パン粉、オリーブ油、チキンブイヨン、こしょう、塩	645	802	
							しるみざかなのエスカベッシュ	ホキ、でん粉、米油、たまねぎ、にんじん、さいりぎ、砂糖、レモン、塩、こしょう			
							ツナとキャベツのソテー	ツナ、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			
							バターロール	小麦粉、マーガリン、砂糖、植物性生クリーム、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC			
13	水			中:ちゅうのうソース ごはん	○	○	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、チキンブイヨン、ローリエ、トマト、トマトピューレ、トマトケチャップ、三温糖、オレガノ、チリパウダー、塩、こしょう、しょうゆ	691	806	
							コーンコロッケ	コーンコロッケ(とうもろこし、小麦粉、ショートニング、パン粉、フライミックス粉、植物油、植物性たん白、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、食塩、香辛料、乳化剤、香料)、米油、小:ちゅうのうソース			
							れいとうパイン	パインアップル			
							中:ちゅうのうソース	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			

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)	
たんぱく質・無機質など	肉・魚・小魚・豆腐	炭水化物・しぼうなど	ごはん・パン・麺	ビタミン・無機質など
・体をつくる	肉類・乳製品・卵	・元気に運動ができる	いも類・油	・かぜをひきにくい
・筋肉をつくる				緑黄色野菜
				・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。

今月のテーマ 「骨を丈夫にしよう」 ふるさとめぐり「中国地方」

- 8月31日(木) 松江風ラーメン(島根県)
- 9月1日(金) 防災の日献立(非常食の「救給カレー」を提供します。)
- 梨(旬)
- 11日(月) どんどろけめし(鳥取県)
- 12日(火) ソパ・デ・アホ、白身魚のエスカベッシュ(スペイン)
- 20日(水) 鶏肉とひじきの炒り煮(骨)
- 22日(金) 梨(旬)
- 25日(月) だんご汁・呉の肉じゃが・がんず(広島県)
- 27日(水) カラフトししゃもの米粉フライ(骨)
- ぶどう(旬)
- 29日(金) 月見汁・お月見クレープ(十五夜)

