

# 10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	こんだて名		お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価			
					牛乳				小学校	中学校	小学校	中学校
					小学校	中学校						
★	2	月			○	○	ニラガ(フィリピンふうポトフ)	ぶた肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ、ねしょうが、とりがら、ナンブラー、しょうゆ、こしょう、塩	662	739		
							チキンアドボ	とり肉、たまねぎ、酒、酢、しょうゆ、三温糖、ねしょうが、にんにく、みりん				
							れいとうパイ	パイナップル				
3	火			○	○	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、こまつな、米油、チキンブイオン、しょうゆ、こしょう、塩	672	825			
						チリコンカン	ひよこ豆、ぶた肉、赤ワイン、たまねぎ、大豆油、にんじん、にんにく、パセリ、米油、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、チリパウダー、三温糖、でん粉					
						キャラメルポテト	さつまいも、米油、バター、砂糖、水あめ					
						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					
★	4	水		○	○	わかめスープ	とり肉、わかめ、はくさい、にんじん、ながねぎ、ごま油、いりごま、チキンブイオン、しょうゆ、こしょう、塩	686	768			
						スタミナやきにく	ぶた肉、こしょう、米油、にんにく、ねしょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、エリンギ、酒、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、オイスターソース、塩					
						ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩					
5	木			○	○	わふうしょうゆラーメン	とり肉、にんじん、キャベツ、もやし、ながねぎ、なると、にんにく、ねしょうが、にんじん、たまねぎ、とりがら、かつお節、塩、しょうゆ、こしょう、米油	575	743			
						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					
						りんご	りんご、塩					
						ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい					
★	6	金		○	○	いもにじる	さといも、ぶた肉、厚揚げ、こんにやく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、しめじ、米油、みそ、酒、かつお節、しょうゆ、塩	639	733			
						ほっけのいちやぼし	ほっけ、塩、しょうゆ					
						小: やさいのごまいため	もやし、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: やさいのごまあえ						
10	火			○	○	しろいんげんまめのスープ	しろいんげんまめ、とり肉、にんじん、たまねぎ、だいこん、えどな、チキンブイオン、米油、しょうゆ、こしょう、塩	636	804			
						とりにくのカレーやき	とり肉、ねしょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩					
						ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、フランクフルト、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、オリーブ油、チキンブイオン、こしょう、塩					
						くろパン	小麦粉、加工黒糖、ビート糖、無塩マーガリン、イースト、タピオカでん粉、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC					
						キャラメルあげパン	<b>朝霞第六小学校、朝霞第四中学校</b> 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					
11	水			○	○	あぶらふりはっとじる	すいとん(小麦粉、食塩、加工でん粉)、とり肉、だいこん、にんじん、しいたけ、ながねぎ、油麩(小麦粉、グルテン、大豆油)、さば節、みりん、しょうゆ、塩	690	784			
						さんまのしおやき	さんま、塩、しょうゆ					
						あつあげとやさいのおかかいため	厚揚げ、にんじん、キャベツ、もやし、かつお節、米油、オイスターソース、塩、こしょう、しょうゆ、でん粉					
12	木			○	○	やきそば	ちゅうかめん、ぶた肉、ピーマン、キャベツ、にんじん、生ちくわ、もやし、米油、ウスターソース、中濃ソース、こしょう、塩	723	882			
						とりにくのカレーやき	とり肉、ねしょうが、にんにく、しょうゆ、酒、でん粉、米油					
						みかん	みかん					
						コッペパンスライス	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					
★	13	金		○	○	さつまいものみそじる	油揚げ、さつまいも、たまねぎ、しめじ、かつお節、みそ、しょうゆ	672	764			
						しろみぎかなのレモンふうみあげ	ホキ、でん粉、米油、しょうゆ、砂糖、塩、レモン					
						ごもくきんぴら	ぶた肉、ごぼう、生ちくわ、にんじん、こんにやく、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、塩、中: 一味唐辛子					
16	月			○	○	きりたんぼじる	きりたんぼ(米)、とり肉、にんじん、ごぼう、またけ、ながねぎ、とりがら、みりん、しょうゆ、塩、酒	647	745			
						とりにくのみそだれがけ	とり肉、塩、酒、みそ、しょうゆ、みりん、三温糖、でん粉					
						わかめとたまごのいりに	わかめ、えのきたけ、にんじん、炒り卵、こんにやく、米油、三温糖、しょうゆ					
17	火			○	○	きのこのわふうシチュー	とり肉、エリンギ、たもぎたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、パセリ、米油、バター、小麦粉、牛乳、生クリーム、粉チーズ、チキンブイオン、みそ、塩、こしょう	668	854			
						さけのオリーブやき	さけ、オレガノ、こしょう、塩、白ワイン、オリーブ油、にんにく					
						小: ハムとキャベツのソテー	ハム、とうもろこし、キャベツ、もやし、米油、こしょう、塩					
						中: ハムとキャベツのサラダ	ハム、とうもろこし、キャベツ、もやし、きゅうり、米油、こしょう、塩、酢、しょうゆ、砂糖					
						クロワッサン	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					

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。

今月の地場野菜は、しいたけです。(太字で表示)

今月のテーマ 「秋の味覚を楽しもう」

ふるさとめぐり「東北地方」

【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。

- 2日(月) ニラガ、チキンアドボ(多文化共生: フィリピン)
- 3日(火) キャラメルポテト(旬)
- 5日(木) りんご(旬)
- 6日(金) 芋煮汁(山形県)
- 11日(水) 油麩入りはっと汁(宮城県)、さんまの塩焼き(旬)
- 12日(木) みかん(旬)
- 13日(金) さつまいものみそ汁(旬)

- 16日(月) きりたんぼ汁(秋田県)
- 17日(火) きのこの和風シチュー(旬)
- 18日(水) こづゆ、引き菜炒り(福島県)
- 19日(木) じゃじゃ麺(岩手県)
- 20日(金) りんご(旬)
- 25日(水) みかん(旬)
- 27日(金) さといものそぼろ煮(旬)
- 30日(月) せんべい汁(青森県)、りんご(旬)



©むさしのフロントあさか