

11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	
★	1	水			ごはん	○	○	トック	トック、とり肉、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、ながねぎ、ねしょうが、ごま油、とりガラ、しょうゆ、こしょう、塩	691	776
								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、でん粉、塩		
								ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩		
★	2	木			クロワッサン	○	○	きのこのわふうスパゲッティ	スパゲッティ、ベーコン、ぶた肉、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、チキンブイオン、白ワイン、しょうゆ、こしょう、塩、バター	630	837
								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		
								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、米こうじ		
★	6	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、こんにやく、ながねぎ、かつお節、米油、みそ、塩、しょうゆ、みりん	631	721
								いかのしょうがやき	いか、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、酒、しょうが		
								だいずとひじきのいりに	油揚げ、大豆、生ちくわ、芽ひじき、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩		
★	7	火			バターロール	○	○	しろいんげんまめのスープ	白いんげん豆、ベーコン、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、パセリ、にんにく、とりガラ、米油、しょうゆ、こしょう、塩	614	791
								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		
								キャベツのソテー	ロースハム、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、オリーブ油、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		
								キャラメルあげパン	朝霞第七小学校、朝霞第五中学校 ツイストパン(小麦粉、イースト、イーストフード、食塩、砂糖、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		
★	8	水			ごはん	○	○	ちゅうかふう	とり肉、卵、クリームコーン、とうもろこし、たまねぎ、ながねぎ、ねしょうが、とりガラ、酒、しょうゆ、こしょう、塩、でん粉、ごま油	650	733
								たまごいりコーンスープ	ホキ、馬鈴薯でん粉、米油、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、トウバンジャン、トマトケチャップ、酒、しょうゆ、三温糖、塩、でん粉		
								しろみぎかなのチリソースがけ	ロースハム、ブロッコリー、にんじん、もやし、しめじ、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		
								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、しめじ、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		
★	9	木			ちゅうかめん	○	○	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、ねしょうが、とんこつ、キャベツ、たまねぎ、ごま油、こしょう、しょうゆ、酒、三温糖、塩、でん粉	616	793
								ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(ぶた肉、たまねぎ、豚骨、でん粉、パン粉、砂糖、食塩、たんぱく加水分解物、こしょう、ピロリン酸第二鉄、小麦粉、グルテン)、しょうゆ		
								フルーツミックス	ぶどうゼリー(糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖、果糖)、ぶどう果汁、ゲル化剤、酸味料、香料、ビタミンC、クエン酸鉄ナトリウム、着色料)、りんご、黄桃、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、砂糖、クエン酸、寒天(糖類(ぶどう糖果糖液糖、水あめ)、粉末寒天、ジェランガム、みつ豆エッセンス、クエン酸、クエン酸ナトリウム)		
								ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
								のらぼう菜のみそしる	のらぼう菜、とうふ、油揚げ、なめこ、ながねぎ、しょうゆ、みそ、かつお節、塩		
★	10	金			ごはん	○	○	いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ(まいわし(魚卵を含む)、還元水あめ、たんぱく加水分解物、砂糖、しょうが、食塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、てんさい糖、米油、生イースト、植物油、酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油)、米油	619	739
								ごもきんぴら	ぶた肉、ごぼう、れんこん、さつま揚げ、にんじん、こんにやく、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、塩、中：一味唐辛子		
								まゆだまじる	まゆ玉だんご(上新粉、馬鈴薯でん粉)、とり肉、さといも、こんにやく、しいたけ、だいこん、ながねぎ、かつお節、しょうゆ、塩		
★	13	月			ごはん	○	○	あじのねぎしおやき	あじ、水あめ、しょうゆ、食塩、植物油、にんにく、香辛料、ねぎ、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤、酸味料、増粘剤、ビタミンB1	657	744
								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		
								おちゃプリン	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、豆乳加工食品(植物油、豆乳クリーム、砂糖類、その他)、ぶどう糖、砂糖、狭山茶、ゲル化剤、乳化剤、pH調整剤、セルロース、香料		
								そうへいじる	ぶた肉、にんじん、ごぼう、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、とりガラ、みそ、米油、塩、しょうゆ		
★	15	水			ごはん	○	○	にぎかな	あかうお、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、ねしょうが	649	725
								いかとくきわかめのいためもの	いか、くきわかめ、こんにやく、ねしょうが、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
								にくうどん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、しいたけ、まいたけ、こんぶ、かつお節、三温糖、しょうゆ、みりん、塩		
								とりにくのみそだれがけ	とり肉、塩、ねしょうが、酒、みそ、しょうゆ、みりん、三温糖、でん粉		
								小：やさいのごまいため	もやし、えどな、にんじん、生ちくわ、こんにやく、ごま油、いりごま、ねりごま、三温糖、しょうゆ、みりん、塩		
中：やさいのごまあえ	みりん、塩										
じごなうどん	小麦粉、食塩										

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 ・おなかの調子が良い
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)

【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」

- 2日(木) みかん(旬)
- 9日(木) 豆腐ラーメン(埼玉県さいたま市)
- 10日(金) のらぼう菜のみそ汁(のらぼう菜：埼玉県の特産物)
- 13日(月) まゆ玉汁、かて飯(埼玉県秩父地方)
お茶プリン(お茶(狭山茶)：埼玉県の特産物)
- 17日(金) みかん(旬)
- 22日(水) りんご(旬)

- 24日(金) サムゲタン風スープ、ヤンニョムチキン、キムチチャブチェ(多文化共生：韓国)
- 29日(水) みかん(旬)
- 30日(木) しゃくし菜まん(しゃくし菜：埼玉県の特産物)

