

★	22	月			もちむぎごはん	○ ○	ひきにくカレー	ぶたにく、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、 にんじん 、じゃがいも、たまごたけ、ねしょうが、にんにく、米油、カレールー、ガラムマサラ、中濃ソース、トマケチャップ	741	839
							やきウインナー	ぶたにく、ぶたレバー、食塩、砂糖、香辛料		
							りんご	りんご、塩		
							もちむぎごはん	米、大麦	24.9	28.8
	23	火			中：ちゅうのうソース コッパンスライス	ジ ョ ア	にんじんポタージュ	たまねぎ、 にんじん 、ロースハム、フランクフルト、かぼちゃだんご、しめじ、パセリ、バター、米油、小麦粉、粉チーズ、牛乳、チキンブイヨン、こしょう、塩	596	766
							セルフコロッケサンド(ポテトコロッケ)	ポテトコロッケ(じゃがいも、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、食塩、ワイン、食用大豆油、こしょう、パン粉、バターミックス(小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー、増粘剤)、イーストフード、ビタミンC、増粘剤)、米油、小：中濃ソース		
							セルフコロッケサンド(ポイルキャベツ)	キャベツ、とうもろこし		
							コッパンスライス	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		
							ジョア	脱脂粉乳、砂糖、リン酸カルシウム、香料、安定剤、ビタミンD		
							中：ちゅうのうソース	トマト、プルーン、りんご、レモン、にんじん、たまねぎ、醸造酢、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、でん粉、酵母エキス、香辛料	21.5	26.1
	24	水			ごはん	○ ○	ソトアヤム(インドネシアふうスープ)	とりにく、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、とりがら、カレー粉、塩、こしょう、酒、ごま油、ナンブラー	633	736
							とりにくのバーベキューソースがけ	とりにく、しょうゆ、酒、りんご、にんにく、ねしょうが		
							ナシゴレンのぐ	とりにく、炒り卵、たまねぎ、 にんじん 、ピーマン、あかピーマン、米油、塩、こしょう、しょうゆ、トマケチャップ、トウバンジャン、ごま油	25.3	30.6
	25	木			じごなうどん	○ ○	カレーなんばん	ぶたにく、油揚げ、たまねぎ、 にんじん 、 ながねぎ 、 しいたけ 、かつお節、こんぶ、カレー粉、カレールー、米油、しょうゆ、でん粉、塩	643	821
							おにまん	おにまん(さつまいも、小麦粉、砂糖、ラード、ベーキングパウダー、食塩、トレハロース、イースト)		
							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	塩		
					じごなうどん		小麦粉、食塩、小麦たんぱく	21.1	26.0	
★	26	金			ごはん	○ ○	げんまいだんごじる	玄米だんご、油揚げ、だいこん、 にんじん 、 ながねぎ 、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ	655	766
							チキンのポテトカツ	チキンのポテトカツ(とりにく、ポテトフレーク、米粉フレーク、食塩、香辛料、でん粉、食物繊維、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		
							きんぴらごぼう	ごぼう、ぶたにく、さつまあげ、 にんじん 、こんにゃく、ごま油、みりん、しょうゆ、塩、三温糖、中：一味唐辛子		
							卒業祝い給食	朝霞第三中学校 3年生	23.9	28.5
★	29	月			ごはん	○ ○	みぞれじる	とうふ、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	635	730
							きびなごのかりかりフライ	きびなごのかりかりフライ(きびなご(魚卵を含む)、還元水あめ、たん白加水分解物、砂糖、しょうが、食塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、米粉、てんさい糖、米油、生イースト、玄米粉、植物油脂、酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油)、米油		
							けいちゃん	とりにく、酒、しょうゆ、たまねぎ、 にんじん 、キャベツ、ねしょうが、にんにく、米油、酒、みそ、三温糖、しょうゆ、でん粉		
							卒業祝い給食	朝霞第二中学校 3年生	23.3	27.0
	30	火			こどもパンスライス	○ ○	コーンいりたまごスープ	卵、とりにく、 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	631	800
							ハンバーグのトマトソースがけ	ハンバーグ(とりにく、ぶたにく、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、でん粉、砂糖、トマケチャップ、植物油脂、乾燥マッシュポテト、野菜ペースト、香辛料、オニオンエキスパウダー、食塩、酵母エキス、加工でん粉、炭酸カルシウム、無機塩、焼成カルシウム、ピロリン酸鉄、着色料、硫酸カルシウム)、トマト、トマケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉、塩		
							小：ハムとはくさいのソテー	ロースハム、 にんじん 、はくさい、もやし、米油、こしょう、塩、しょうゆ		
							中：ハムとはくさいのゆずドレッシングサラダ	ロースハム、 にんじん 、はくさい、もやし、きゅうり、米油、こしょう、塩、しょうゆ、酢、ゆず、砂糖		
							こどもパンスライス	小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	26.6	32.7
	31	水			ごはん	○ ○	かしわのひきずり	とりにく、たまねぎ、 にんじん 、はくさい、 ながねぎ 、 しいたけ 、焼き豆腐、かまぼこ、しらたき、米油、かつお節、みりん、三温糖、しょうゆ、塩	668	727
							ちくわのてんぷら	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)、小麦粉、塩、米油		
							いよかん	いよかん	24.1	26.4

16回	○：牛乳が付きます。 小：小学校 中：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	830
			21~32	26~41

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、下記をご覧ください。

ロースハム	豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
フランクフルト	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ベーコン	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料
かまぼこ	魚肉(すけそうたら)、タビオカでん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん
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)
さつま揚げ	すり身(たら、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
塩こんぶ	しょうゆ、こんぶ、発酵調味料、砂糖、食塩、酵母エキス
白菜キムチ	白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、しょうが、食塩、砂糖、こんぶ、酵母エキス
炒り卵	液卵、植物油脂、砂糖、食塩、でん粉発酵調味料、加工でん粉
煮込みもち	もち米粉、でん粉、こんにゃく粉、加工でん粉、トレハロース
トック	米粉、食塩、酒精、pH調整剤、乳化剤
米粉マカロニ	米粉
玄米だんご	玄米
かぼちゃだんご	かぼちゃ、じゃがいも、じゃがいもでん粉、砂糖、食塩、タビオカでん粉
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)
テンメンジャン	みそ、砂糖、植物油脂、しょうゆ
ナンブラー	カタクチイワシ、食塩
オイスターソース	かき、食塩、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、加工でん粉、酒精、アルコール
マヨネーズ(卵不使用)	食用植物油脂、糖類(水あめ、砂糖)、醸造酢、食塩、増粘剤(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
コチュジャン	米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー
カレールー	米粉、パーム油、デキストリン、カレー粉、砂糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、馬鈴薯でん粉、ココアパウダー、パンブキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢

市立中学校新1年生保護者様
市立小学校から中学校へ入学する生徒で、小学校の学校給食費を口座振替されている方は、引き続き同じ口座から引き落としをいたしますのでご了承ください。

＜給食費について＞

①納期 1月分の納期限は1月31日(水)です。口座振替の方は、1月30日(火)までに入金してください。

②選付

※月の途中で転出した場合は給食費が選付(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、給食費を選付(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選付(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選付いたします。

