

# 6月分 学校給食予定献立表

令和6年度

朝霞市学校給食センター

特定原材料 除去取立	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
小★	3	月			○	○	ちゅうかスープ ぶたにくのかくに ジューシーオレンジ	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、ごま油、 とりガラ、しょうゆ、こしょう、塩 ぶた肉、だいこん、こんにゃく、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 ジューシーオレンジ	628	728
				ごはん					28.0	33.3
	4	火			○	○	アルタマ (ネパールふうカレースープ) レバーフランクフルトの ソースがけ キャベツソテー コッペパンスライス きなこあげパン	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、とりガラ、しょうゆ、 米油、こしょう、塩、カレー粉、カレールウ 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 にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、しょうゆ、オリーブ油、こしょう、塩 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 朝霞第二小学校、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)、きなこ、砂糖、塩、米油	601	765
				コッペパン スライス					27.4	35.1
★	5	水			○	250	くきわかめのすましじる いかのオイスターやき ごもきんぴら	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、こんにゃく、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
				ごはん					27.3	32.7
	6	木		中：ちゅうのう ソース 	○	250	きつねじる たこやき 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 中：ちゅうのうソース	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、小：中濃ソース 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 小麦粉、食塩、小麦たんぱく 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	605	777
				じごなうどん					22.0	27.7
★	7	金			○	250	とんじる あじのおこしやき 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、こんにゃく、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、こんにゃく、さやいんげん、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩	619	750
				ごはん					25.9	33.0
★	10	月		中：ちゅうのう ソース 	○	250	こんさいじる ニギスのいそべこめコフライ ぶたにくのたかないため	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、てんさい糖、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、こんにゃく、ねしょうが、刻み高菜、春雨、酒、しょうゆ、三温糖、ごま油	611	736
				ごはん					21.2	26.0
	11	火		ブルーベリー ジャム 	○	○	えだまめのこめコポタージュ スパイシーチキン 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 しよくパン ブルーベリージャム	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、 米粉パウダー、生クリーム、牛乳、粉チーズ、チキンブイヨン、こしょう、塩 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 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、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 ブルーベリー、糖類(水あめ、砂糖)、ゲル化剤、酸味料	672	864
				しよくパン					31.2	39.2
★	12	水			○	○	ゆばのすましじる ハンバーグの おろしソースがけ とうがんとがんとどきのたいたん	かまぼこ、ゆば、とうふ、えのきたけ、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉 ハンバーグ(とり肉、ぶた肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、でん粉、砂糖、 トマトケチャップ、植物油、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、調味料、 焼成カルシウム、ピロリン酸鉄、着色料、硫酸カルシウム)、だいこん、はねぎ、しょうゆ、みりん、三温糖 がんとどき、とうがん、にんじん、えどな、高野豆腐、三温糖、しょうゆ、酒、塩、みりん、かつお節、ごま油	692	809
				ごはん					28.2	34.0
	13	木			○	○	わふうしょうゆラーメン ポークしゅうまい フルーツあんぱん ちゅうかめん	とり肉、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、ながねぎ、なると、メンマ、にんにく、ねしょうが、 たまねぎ、とりガラ、かつお節、塩、しょうゆ、こしょう、米油 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 みかん、パインアップル、砂糖、酸味料、ヘスベリジナーゼ、 杏仁豆腐(乳または乳製品を主要原料とする食品、水あめ、加糖れん乳、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、 杏仁パウダー、ゲル化剤、貝カルシウム、乳化剤、ホエイソルト、pH調整剤、ピロリン酸第二鉄、香料) 小麦粉、食塩、かんすい	608	788
				ちゅうかめん					24.3	31.0
★	14	金			○	○	ポークカレー かえりこぼしとだいのあげに すいか もちむぎごはん	ぶた肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれんそう、ねしょうが、 にんにく、米油、チキンブイヨン、カレールウ、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ かえり煮干し、大豆、でん粉、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、いりごま すいか 米、大麦	804	903
				もちむぎ ごはん					26.5	29.6

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	肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵	炭水化物・しぼうなど ・元気に運動ができる	ごはん・パン・麺 いも類・油	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	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」  
6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

- |   |                                    |                        |
|---|------------------------------------|------------------------|
| 3日(月) ジューシーオレンジ(旬)                      | 12日(水) 湯葉のすまし汁、冬瓜とがんとどきの炊いたん(京都府)  | 19日(水) ゴールデンかぼす        |
| 4日(火) アルタマ(多文化共生：ネパール)                  | 14日(金) もち麦ごはん、かえり煮干しと大豆の揚げ煮(よかつむ)、 | (秩父で収穫された完熟のかぼすです)     |
| 5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(よかつむ) | すいか(旬)                             | 21日(金) 僧兵汁、あいまぜ(三重県)   |
| 6日(木) きつね汁、たこ焼き(大阪府)                    | 17日(月) 飛鳥汁、吉野煮(奈良県)                | 24日(月) 赤しそ(和歌山県の特産物)   |
| 10日(月) 豚肉の高菜炒め(兵庫県)、ニギス(兵庫県の特産物)        | 18日(火) ジューシーオレンジ(旬)                | 26日(水) お講汁、しよい飯の具(滋賀県) |
| 11日(火) 枝豆の米粉ポタージュ(旬)                    |                                    | 28日(金) ごぼうのから揚げ(よかつむ)  |