

8・9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	金			○	250	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、とりがら、こしょう、塩、しょうゆ	611	710		
									ホイコーロー	豚肉、しょうゆ、酒、にんにく、ねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、長ねぎ、米油、テンメンジャン、三温糖、トウバンジャン、塩	21.9	26.5
									れいとうみかん	みかん		
★	2	月			○	○	とりごぼうじる	とり肉、とうふ、ごぼう、にんじん、長ねぎ、しょうゆ、塩、かつお節	626	732		
							あじのいちやばし	あじ、塩、しょうゆ	28.9	36.6		
							もやしとおおなのいためもの	豚肉、こしょう、ねぎ、にんにく、にんじん、もやし、えどな、米油、酒、三温糖、しょうゆ、塩、でん粉				
	3	火			○	○	こめこまカロニのスープ	とり肉、にんじん、だいこん、ズッキーニ、米粉マカロニ、パセリ、米油、チキンブイオン、しょうゆ、こしょう、塩	620	754		
							キーマカレー	豚肉、カレー粉、赤ワイン、ひよこ豆、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、ねぎ、トマトケチャップ、トマト、トマトジュース、ガラムマサラ、カレールウ、中濃ソース、米油、塩				
							なし	なし、塩				
							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				
★	4	水			○	250	えどなのみそしる	豚肉、 じゃがいも 、とうふ、えどな、長ねぎ、米油、かつお節、みそ、しょうゆ	607	717		
							いかにオイスターやき	いか、酒、マヨネーズ(卵不使用)、オイスターソース、しょうゆ、塩				
							小: やさいのしおこんぶいため	にんじん、キャベツ、だいこん、ごま油、塩こんぶ、塩、しょうゆ				
							中: やさいのしおこんぶあえ	にんじん、キャベツ、だいこん、きゅうり、ごま油、塩こんぶ、砂糖、塩、しょうゆ				
	5	木			○	○	まつえふうラーメン	豚肉、焼き豚、なると、にんじん、キャベツ、もやし、長ねぎ、葉ねぎ、にんにく、ねぎ、たまねぎ、とりがら、とんこつ、米油、こしょう、しょうゆ、塩	687	861		
							とりにくのガーリックあげ	とり肉、ねぎ、にんにく、しょうゆ、酒、でん粉、米油				
							フルーツミックス	黄桃、りんご、砂糖、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、酸味料、ビタミンC、乳酸カルシウム、レモンゼリー(果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖、粉あめ、レモン果汁、砂糖、ゲル化剤、酸味料、香料、クチナン黄色素)				
							ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい				
★	6	金			○	○	わかめスープ	とり肉、とうふ、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、長ねぎ、わかめ、とりがら、ごま油、しょうゆ、こしょう、塩	677	764		
							あつあげとキャベツのみそいため	豚肉、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、こしょう、塩				
★	9	月			○	○	とうがんのすましじる	とうがん、糸かまぼこ、とうふ、長ねぎ、しょうゆ、塩、かつお節	660	784		
							さばのピリからやき	さば、ねぎ、酒、長ねぎ、三温糖、しょうゆ、トウバンジャン、みりん				
							おはっすん	とり肉、さつま揚げ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、さといも、さやいんげん、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節				
	10	火			○	○	ズッキーニのスープ	とり肉、たまねぎ、にんにく、にんじん、ズッキーニ、オリーブ油、チキンブイオン、こしょう、塩、しょうゆ	614	773		
							ハンバーグのガーリックソースがけ	小学校:ハンバーグ(鶏肉、豚肉、たまねぎ、でん粉、ポテトフレーク、豚脂、砂糖、海藻ミネラル、発酵調味料、食塩、香辛料、酵母エキス、鉄含有酵母)、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、にんにく、でん粉 中学校:ハンバーグ(豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖、でん粉、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、食塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイオン、加工でん粉、クエン酸鉄ナトリウム)、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、にんにく、でん粉				
							えだまめとコーンのソテー	ロースハム、にんじん、キャベツ、とうもろこし、えだまめ、米油、こしょう、塩、しょうゆ				
							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				
							きなこあげパン	朝霞第三小学校、朝霞第四中学校 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)、きな粉、砂糖、塩、米油				
							とんじる	豚肉、とうふ、ごぼう、だいこん、にんじん、じゃがいも、こんにゃく、長ねぎ、米油、かつお節、みそ、しょうゆ、みりん				
★	11	水			○	○	とりにくのねぎしおだれ	とり肉、酒、塩、三温糖、長ねぎ、こしょう、ごま油、レモン果汁、塩	650	752		
							れいとうみかん	みかん				
							なすのいなかじる	油揚げ、豚肉、なす、たまねぎ、長ねぎ、米油、こんぶ、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、塩				
							ちくわのてんぷら	焼きちくわ、小麦粉、塩、米油				
	12	木			○	○	小学校:あおなごまいため	もやし、糸こんにゃく、えどな、にんじん、ロースハム、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ねりごま、いりごま、塩	606	742		
							中学校:あおなごまあえ					
							じごなうどん				小麦粉、食塩、小麦たんぱく	
							ガンボライス				レバーウィンナー、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、チキンブイオン、ローリエ、チリパウダー、塩、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、こしょう、しょうゆ	
★	13	金			○	○	カラフトししゃものこめフライ	ししゃも(魚卵を含む)、米粉パン粉、食塩、こしょう、でん粉、食物繊維、酵母エキス、加工でん粉、増粘剤、米粉、米油、小学校:中濃ソース	660	800		
							れいとうパイ	パイナップル				
							中学校: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、でん粉、香辛料				
							ごはん					

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・しほうなど ・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。 【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。

今月の地場野菜は、**じゃがいも**です。(太字で表示)

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」

9月3日(火) 梨(旬)	18日(水) どんとろけめし(鳥取県)、さんま(旬)
5日(木) 松江風ラーメン(島根県)、 フルーツミックス(レモンゼリー:広島県産レモン使用)	19日(木) ぶどう(旬)
9日(月) お八寸(広島県)	24日(火) ソパ・デ・アホ、白身魚のエスカベッシュ(多文化共生:スペイン)
13日(金) カラフトししゃもの米粉フライ(骨)	25日(水) 梨(旬)
17日(火) 月見汁(十五夜)	30日(月) がんす、呉の肉じゃが(広島県)

