

# 10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
					たんぱく質(g)				エネルギー(kcal)	
	1	火		フラワーロール	○	○	ミネストローネ とりにくのカレーやき りんご フラワーロール きなこあげパン	米粉マカロニ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、セロリー、にんにく、パセリ、オリーブ油、チキンブイヨン、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩 とり肉、ねしろうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩 りんご、塩 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 朝霞第七小学校、朝霞第十小学校 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)、 きなこ、砂糖、塩、米油	602	
	2	水		ごはん	○	○	すきやきふうじ いわしのフライ	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、ながねぎ、しいたけ、とうふ、しらたき、米油、かつお節、 みりん、三温糖、しょうゆ、塩 いわしフライ(まいわし、パン粉、小麦粉、食塩、増粘多糖類)、米油、ちゅうのうソース	659	
	3	木		じごなうどん	○	○	じゃじゃめん いかのオイスターやき 小学校:あおなごまいため 中学校:あおなごまあえ じごなうどん	ぶた肉、にんじん、ながねぎ、もやし、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、きくらげ、ねしろうが、にんにく、 ごま油、みそ、しょうゆ、酒、三温糖、チキンブイヨン、トウバンジャン、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、中学校:トウバンジャン もやし、こんにやく、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	640	804
★	4	金		ごはん	○	○	つみれのスープ あつあげのチリソースいため だいがくいも	つみれ、にんじん、もやし、ながねぎ、きくらげ、とりがら、ねしろうが、こしょう、塩、しょうゆ とり肉、厚揚げ、たまねぎ、ながねぎ、ねしろうが、米油、トマトケチャップ、三温糖、でん粉、 トウバンジャン、こしょう、酒、塩、ごま油 さつまいも、米油、しょうゆ、三温糖、酢、みりん、いりごま	732	830
	7	月		ごはん	○	○	ニラガ(フィリピンふうポトフ) チキンアドボ	ぶた肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、えどな、しめじ、ねしろうが、とりがら、 ナンブラー、しょうゆ、黒こしょう、塩 とり肉、うずら卵、たまねぎ、にんにく、米油、ねしろうが、三温糖、酒、酢、しょうゆ、ローリエ	669	750
	8	火		コッペパン スライス	○	○	しろいんげんまめのこめこポタージュ セルフサンド (レバーフランクフルトのソースがけ) セルフサンド(ボイルキャベツ) コッペパンスライス	とり肉、白いんげん豆、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、たもぎたけ、米油、米粉、生クリーム、 牛乳、粉チーズ、チキンブイヨン、こしょう、塩 レバーフランクフルト(豚肉、豚レバー、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、粒マスタード、でん粉 キャベツ、とうもろこし、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	621	791
	9	水		中学校: ちゅうのうソース ごはん	○	○	いもにじる まぐろカツ きりほしだいこんのいために 中学校:ちゅうのうソース	さといも、ぶた肉、とうふ、こんにやく、にんじん、ながねぎ、しめじ、米油、みそ、酒、かつお節、しょうゆ まぐろカツ(びんがまぐろ、粒状植物性たん白、たまねぎ、パン粉、みりん、植物油、しょうゆ、 砂糖、しょうが汁、ほたてエキス、食塩、パン粉、小麦粉、加工でん粉、ドロマイト、pH調整剤、 硫酸カルシウム、ピロリン酸鉄、乳化剤、調味料、香料)、米油、小学校:中濃ソース とり肉、ゆでほしだいこん、にんじん、さやいんげん、米油、三温糖、酒、しょうゆ、かつお節、塩 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	668	785
	10	木		ちゅうかめん	○	○	たんたんめん にくまん フルーツかんでん ちゅうかめん ジョア(ブルーベリー)	ぶた肉、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ながねぎ、にら、キャベツ、きくらげ、ねしろうが、にんにく、 とんこつ、とりがら、たまねぎ、ごま油、みそ、こしょう、しょうゆ、ねりごま、トウバンジャン、でん粉、塩 にくまん(小麦粉、砂糖、ラード、イースト、こんにやくペースト、食塩、粉末酒かす、 ベーキングパウダー、たまねぎ、キャベツ、豚肉、豚脂肪、粒状大豆たん白、しょうゆ、パン粉、 チキンエキス、たん白加水分解物、乾しいたけ、すりジンジャー、ごま油、牡蠣エキス調味料、 酵母エキスパウダー、ブラックペッパー、加工でん粉) マスカットゼリー(果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、ぶどう果汁、ゲル化剤、乳酸カルシウム、 香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム、ビタミンC、着色料)、あまなつみかん、 砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、寒天(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) 小麦粉、塩、かんすい 脱脂粉乳、砂糖、ブルーベリー果汁・果肉、アローニヤ果汁、乳酸カルシウム、安定剤、 香料、ビタミンE、ビタミンB <sub>6</sub> 、ビタミンD	650	798
★	11	金		ごはん	○	○	はるさめスープ スタミナやきにく ごぼうのからあげ	とり肉、キャベツ、とうもろこし、にんじん、はるさめ、えどな、とりがら、こしょう、塩、しょうゆ ぶた肉、こしょう、ごま油、にんにく、ねしろうが、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、でん粉、米油、こしょう、塩	671	754
	15	火		ツイストパン	○	○	きのこのわふうこめシチュー スパイシーチキン ツイストパン	とり肉だんご、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、米粉、牛乳、 生クリーム、粉チーズ、チキンブイヨン、みそ、塩、こしょう とり肉、赤ワイン、チリパウダー、にんにく、粒マスタード、塩、オリーブ油 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	647	829
★	16	水		ごはん	○	○	さつまいものみそしる しろみぎかなのレモンふうみあげ ひきないり	とり肉、さつまいも、とうふ、しめじ、ながねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ ホキ、でん粉、米油、しょうゆ、砂糖、塩、レモン だいこん、にんじん、油揚げ、さつまいも揚げ、さやいんげん、米油、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、塩	646	730

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・しほうなど ・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。

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。

- 1日(火) りんご(旬)
- 3日(木) じゃじゃ麺(岩手県)
- 4日(金) 大学いも(旬)
- 7日(月) ニラガ、チキンアドボ(多文化共生:フィリピン)
- 9日(水) 芋煮汁(山形県)
- 10日(木) ジョア(ブルーベリー)(目の愛護デー)
- 16日(水) さつまいものみそ汁(旬)、引き菜炒り(福島県)
- 21日(月) せんべい汁(青森県)
- 24日(木) 浪江風焼きそば(福島県)、みかん(旬)
- 28日(月) きりたんぼ汁(秋田県)
- 30日(水) 油麩丼の具(宮城県)



©むさしのフロントあさか

～給食の食材費がひっ迫しています～

令和5年度に学校給食費を改定しましたが、改定した月額500円を市が負担しているほか、3人目以降の無償化を実施しております。

本市の学校給食は、出汁取りから完成までいかに調理しており、子どもたちにおいしい給食を提供しておりますが、給食の食材も昨今の物価高騰の影響を受けております。

市では、限られた予算の中で献立や使用する食材の工夫などにより、給食を提供しております。

10月1日、2日は、「新人地区大会」のため中学校の給食はありません。