

# 11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)	
★	1	金			○	○	お か ず	のらぼう菜のみそ汁、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	604	721	
									いわしのカリカリあげ	21.1	25.1
									ごもくきんぴら		
	5	火		バターロール	○	○	お か ず	こめこまカロニのスープ	620	799	
								とりにくのカレーやき			
								にんじんとツナのソテー			
								バターロール			
								きなこあげパン	30.1	37.7	
★	6	水			○	○	お か ず	トック	633	707	
								スタミナやきにく	23.7	26.7	
	7	木			○	○	お か ず	にくうどん	615	792	
								とりにくのみそだれがけ			
								小学校: あおなとちくわのごまいため			
								中学校: あおなとちくわのごまあえ	27.3	34.5	
★	8	金			○	○	お か ず	ちゅうかスープ	647	723	
								ホイコーロー	26.0	29.6	
★	11	月			○	○	お か ず	サムゲタンふうスープ	724	833	
								ヤンニョムチキン			
								キムチチャプチェ	25.1	28.8	
	12	火		コッペパン スライス	○	○	お か ず	にんじんのこめこポタージュ	603	766	
								レバーフランクフルトの ソースがけ			
								ポイルキャベツ			
								コッペパンスライス	30.0	38.4	
★	13	水			○	○	お か ず	まゆだまじる	641	740	
								あじのいちやまし			
								かてめしのぐ	26.1	31.8	
★	15	金		中学校: ちゅうのう ソース 	○	○	お か ず	ほうれんそうカレー	754	911	
								カラフトししゃものこめこフライ			
								りんご	21.1	25.6	
								もちむぎごはん			
★	18	月			○	○	お か ず	じゃがいものみそ汁	651	783	
								さばのぶんかまし			
								ほそぎりこんぶのいために	25.2	31.4	

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。

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」



- 1日(金) のらぼう菜のみそ汁(のらぼう菜：埼玉県の特産物)
- 11日(月) サムゲタン風スープ、ヤンニョムチキン、キムチチャプチェ(多文化共生：韓国)
- 13日(水) まゆ玉汁、かて飯(秩父地方)
- 15日(金) りんご(旬)

- 21日(木) 蓮田焼きスパ(蓮田市)、みかん(旬)
- 25日(月) 高麗鍋のみそ汁(日高市)
- 26日(火) 彩の国米粉シチュー(フランクフルト：埼玉県産豚肉)
- 28日(木) 豆腐ラーメン(さいたま市)、

しゃくし菜まん(しゃくし菜：埼玉県の特産物)

