

10月分 学校給食予定献立表

令和2年度

朝霞市学校給食センター

7次 アレルギー 表示	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 小学校 中学校	お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価	
								たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)
★	1	木			○ ○	すめし	つきみじり	677	753
							ちらしかまぼこ、さといも、にんじん、だいこん、ながねぎ、かつお節、しょうゆ、塩		
							ぶたにくのしょうがやき		
							ぶた肉、酒、塩、ねしょうが、しょうゆ、みりん、でん粉		
							ごもすしのぐ		
★	2	金			○ ○	ごはん	とり肉、にんじん、さやいんげん、油揚げ、たけのこ、れんこん、かんぴょう、かつお節、しょうゆ、塩、三温糖、みりん	25.9	29.1
							すめし		
							米、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、醸造酢、食塩、醸造調味料、こんがエキス		
							おつきみゼリー		
							温州みかん果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、デキストリン、ゲル化剤、ビタミンC、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム、香料、水あめ、ぶどう果汁、粉末油脂、寒天、乳化剤		
★	5	月			○ ○	ごはん	キャベツのちゅうかスープ	696	791
							とり肉、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、とうもろこし、米油、とりから、しょうゆ、こしょう、塩		
							マーボー豆腐		
							とうふ、ぶた肉、にんにく、ねしょうが、たけのこ、にら、しいたけ、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、でん粉、米油	22.1	24.9
							だいがいも		
★	6	火			○ ○	ごはん	さつまいものみそしる	675	778
							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、塩		
							とりにくのレモンふうみあげ		
							とり肉、酒、こしょう、塩、でん粉、米油、しょうゆ、砂糖、レモン	23.3	27.1
							ひきなひり		
★	7	水			○ ○	ごはん	けんまいマカロニいりやさいスープ	599	738
							とり肉、発芽玄米マカロニ、ごぼう、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩		
							オムレツのトマトソースがけ		
							オムレツ(鶏卵、砂糖、醸造酢、塩、大豆油、加工でん粉)、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉		
							にんじんとコーンのソテー		
★	8	木			○ ○	ちゅうかめん	ベーコン、にんじん、とうもろこし、えだまめ、米油、しょうゆ、こしょう、塩	24.7	29.1
							フラーロール		
							小麦粉、砂糖、マーガリン(大豆)、イースト、塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
							さとうあげパン		
							朝霞第三小学校、朝霞第八小学校、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、ショートニング、砂糖)、砂糖、米油	24.7	29.1
★	9	金			○ ○	ごはん	とりにくぼうじり	665	772
							とり肉、とうふ、ごぼう、にんじん、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節		
							あじ、米こうじ、食塩、酒糟、砂糖、みりん		
							せんだいふりにくじゃが		
							仙台鮎(小麦粉、グルテン、大豆油)、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さやいんげん、こんにやく、米油、かつお節、三温糖、みりん、しょうゆ、塩	27.4	33.7
★	10	土			○ ○	ちゅうかめん	たんたんめん	703	852
							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、ねしょうが、にんにく、とんこつ、とりから、ラーメンスープ、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、塩、中：ラー油		
							きんぴらはるまき		
							きんぴら春巻(とり肉、ごぼう、れんこん、さつまいも、にんじん、しょうゆ、なたね油、馬鈴薯でん粉、酵母エキス、砂糖、ポークブイヨン、しょうが、食塩、カイエンペッパー、小麦粉)、米油		
							フルーツミックス		
★	11	日			○ ○	ごはん	りんご、黄糖、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、ナタデココ(ナタデココ、砂糖、水溶性食物繊維、ぶどう糖果糖液糖、酸味料、香料)	24.3	28.9
							ちゅうかめん		
							小麦粉、食塩、かんすい		
							いもにじり		
							さといも、ぶた肉、こんにやく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、しめじ、米油、みそ、酒、かつお節、しょうゆ、塩	645	754
★	12	月			○ ○	ごはん	とりにくのおいだれやき		
							とり肉、酒、塩、ねしょうが、にんにく、米油、トウバンジャン、砂糖、しょうゆ、すりおろしりんご(りんご、ビタミンC)		
							ほそぎにんぶのいために		
							ぶた肉、こんぶ、さつまあげ、にんじん、さやいんげん、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩	28.1	34.8
							みそしる		
★	13	火			○ ○	ごはん	ぶた肉、油揚げ、だいこん、えのきたけ、ごぼう、こまつな、米油、かつお節、みそ、しょうゆ、塩	644	741
							しるみぎかなのわなしソースがけ		
							ホキ、でん粉、米油、わなし、砂糖、クエン酸、ビタミンC、たまねぎ、しょうゆ、白ワイン、チキンブイヨン、酢		
							いかときわかわめのいために		
							いか、くまかわめ、こんにやく、ねしょうが、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩	27.5	32.1
★	14	水			○ ○	ごはん	ミックスチャウダー	685	860
							フランクフルト、ほたて、にんじん、たまねぎ、さつまいも、パセリ、たまねぎ、チキンブイヨン、バター、小麦粉、米油、粉チーズ、牛乳、こしょう、塩		
							とりにくのおリーブやき		
							とり肉、白ワイン、オリーブ油、オレガノ、にんにく、塩、こしょう		
							りんご		
★	15	木			○ ○	ごはん	りんご、塩	30.9	39.4
							くろパン		
							小麦粉、加工黒糖、ビート糖、無塩マーガリン、イースト、タピオカでん粉、脱脂粉乳、塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
							せんべい		
							せんべい(小麦粉、食塩、重曹)、とり肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、はくさい、ながねぎ、米油、酒、しょうゆ、塩、にぼし	706	821
★	16	金			○ ○	ごはん	とわだ/バラやき		
							ぎゅう肉、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんにく、ねしょうが、米油、しょうゆ、みりん、三温糖、酢、塩		
							みかん		
							きのごうどん		
							ぶた肉、油揚げ、にんじん、しいたけ、まいたけ、しめじ、ながねぎ、たけのこ、米油、かつお節、こんぶ、しょうゆ、みりん、三温糖、塩	634	809
★	17	土			○ ○	ごはん	カレーコロッケ		
							カレーコロッケ(じゃがいも、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、ぶた肉、にんじん、マッシュポテト、砂糖、大豆油、カレー粉、酵母エキス、食塩、香辛料、パン粉、バター粉、ピロリン酸第二鉄、加工でん粉、膨張剤)、米油		
							小：やさいのごまいため		
							ほうれんそう、もやし、にんじん、ちくわ、こんにやく、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ねりごま、ごま、塩		
							中：やさいのごまあえ		
★	18	日			○ ○	ごはん	じこなうどん		
							小麦粉、食塩	22.5	26.8
							はるさめスープ		
							とり肉、もやし、にんじん、はるさめ、チンゲンサイ、ながねぎ、とりから、こしょう、塩、しょうゆ	679	783
							ハンバーグのカルピソースがけ		
★	19	月			○ ○	ごはん	ハンバーグ(鶏肉、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、豚肉、水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト、加工デンプン、セルロース、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄)、しょうゆ、コチュジャン、ごま油、みりん、酒、にんにく、ごま、砂糖、でん粉、ながねぎ		
							いり豆腐		
							とうふ、ぶた肉、にんじん、さやいんげん、とうもろこし、しいたけ、米油、三温糖、しょうゆ、塩	25.4	29.6

食品の体内でのおもなほたらきは赤・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	
おもに体をこえるはたらき(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・無塩質など	肉・魚・小魚・豆腐	炭水化物・しほうなど	ごはん・パン・麺	ビタミン・無塩質など	緑黄色野菜
・体をつくる	豆類・乳製品・卵	・元気に運動ができる	いも類・油	・かぜをひきにくい	淡色野菜・果物
・筋肉をつくる				・おなかの調子がよい	

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、ほうれんそう、生しいたけです。(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」

東京2020オリンピック・パラリンピック開催に向け、過去の開催国(夏季大会)の料理を紹介していきます。

1日(木) 月見汁、お月見ゼリー(十五夜)	14日(水) せんべい汁、十和田バラ焼き(青森県)
2日(金) マーボー豆腐(豆腐の日)	23日(金) きりたんぼ汁(秋田県)
5日(月) とり肉のレモン風味揚げ(レモンの日)	28日(水) サンラタン、ポークしゅうまい(中国：2008年北京)
引き菜炒り(福島県)	29日(木) 飲むヨーグルト(ハロウィン)
7日(水) 仙台鮎入り肉じゃが(宮城県)	30日(金) 煮こもり(青森県)
9日(金) 芋煮汁(山形県)	
13日(火) ミックスチャウダー(さつまいもの日)	

和牛肉等販売促進緊急対策事業
今月は14日(水)十和田バラ焼き に使用します。

今後給食が提供できない状況に備え、救給力レー、魚肉ソーセージ、フルーツゼリー、めんつゆを備蓄しました。これらの食材は、賞味期限に合わせて給食で提供いたします。



★ アレルギー 有無	日	曜	給食 はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	牛乳 小学校 中学校	お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価	
								小学校 エネルギー(kcal)	中学校 たんぱく質(g)
★	19	月			○ ○	すきやきふうじ いわしのカリカリあげ みかん	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 いわしのカリカリフライ(まいわし(魚卵を含む)、還元水あめ、たん白加水分解物、砂糖、しょうが、塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉パン粉、植物油、酵母エキス、香辛料、菜種油、パーム油)、米油 みかん	667	781
	20	火	 		○ ○	ベイザンヌスープ あきぎのレモンフライ 小:ベーコンとキャベツのソテー 中:ハムとキャベツのサラダ こどもパン	フランクフルト、たまねぎ、にんじん、だいこん、にんにく、オリーブ油、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩 鮭レモンフライ(白鮭、パン粉、とうもろこしでん粉、小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤、塩、レモンピール、こしょう、チンピ、唐辛子)、米油 ショルダーベーコン、キャベツ、にんじん、さやいんげん、米油、塩、こしょう ハム、キャベツ、にんじん、きゅうり、米油、砂糖、りんご酢、塩、しょうゆ、こしょう 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	612	770
★	21	水	 		○ ○	きのこいりチキンカレー やきウインナー りんご	とり肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、たまごたけ、ねしょうが、にんにく、米油、カレーパウダー、 ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ ウインナー(豚肉、食塩、砂糖、香辛料) りんご、塩	713	807
	22	木	 		○ ○	わふうみそラーメン ねぎしおバオズ フルーツあんぱん	とり肉、なると、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、ながねぎ、とうもろこし、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とりから、 かつお節、みそ、酒、塩、しょうゆ、こしょう、米油 ねぎ塩まんじゅう(ながねぎ、ぶた肉、キャベツ、豚脂、にら、塩こうじ、にんにく、しょうが、砂糖、食塩、酵母エキス、 こしょう、小麦粉、こんにやく粉、大豆粉末、小麦でん粉、粉末状小麦たん白)、しょうゆ りんご、黄桃、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、杏仁寒天(還元でん粉糖化物、牛乳、砂糖、寒天、 増粘多糖類、クエン酸、クエン酸ナトリウム、アンニソール、ビタミンC、スクラロース)	633	775
★	23	金			○ ○	きりたんぽじる ほっけのいちやまほし さといものそばろに すましじる	きりたんぽ(うるち米、塩)、とり肉、にんじん、ごぼう、まいたけ、ながねぎ、とりから、みりん、しょうゆ、塩、酒 ほっけ、塩、しょうゆ ぶた肉、さといも、こんにやく、にんじん、さやいんげん、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節、でん粉 だいこん、糸かまぼこ、とうふ、ながねぎ、わかめ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	659	758
★	26	月			○ ○	さばのみそに もやしとごまつなのいためもの	さば、しょうゆ、三温糖、みそ、みりん、ねしょうが、酒 ぶた肉、こしょう、ねしょうが、にんにく、にんじん、もやし、ごまつな、米油、酒、三温糖、しょうゆ、塩、でん粉	620	735
	27	火	 		○ ○	もりのシチュー スパイシーチキン りんご ツイストパン	ショルダーベーコン、しめじ、たまごたけ、かぼちゃだんご、くり、たまねぎ、にんじん、パセリ、米油、バター、小麦粉、牛乳、 生クリーム、チキンブイヨン、塩、こしょう 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 りんご、塩 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	703	883
	28	水			○ ○	サンラータン ポークしゅうまい あつあげとキャベツのみそいため	卵、とり肉、たけのこ、しいたけ、きくらげ、ながねぎ、とりから、こしょう、酒、塩、しょうゆ、酢、でん粉、中:ラー油 ポークしゅうまい(ぶた肉、たまねぎ、豚骨、でん粉、パン粉、砂糖、塩、たん白加水分解物、こしょう、 ピロリン酸2価、小麦粉、グルテン)、しょうゆ ぶた肉、ねしょうが、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	661	767
	29	木	 		○ ○	やきそば とりへのガーリックあげ みかん こめこいり コッペン スライス のむヨー グルト	中華麺(小麦粉、食塩、かんすい)、ぶた肉、ちくわ、キャベツ、にんじん、もやし、米油、ウスターソース、中濃ソース、こしょう、塩 とり肉、ねしょうが、にんにく、しょうゆ、酒、でん粉、米油 みかん 米粉、小麦グルテン、麦芽糖、小麦粉、イースト、イーストフード、塩、砂糖、ショートニング 砂糖・異性化液糖、脱脂粉乳、イノマルトオリゴ糖、全粉乳、食物繊維、乳たんぱく質濃縮物、ミルクカルシウム、ホエイパウダー、 クリーム、香料、ピロリン酸鉄	625	778
★	30	金			○ ○	わかめととうふのみそしる さんまのかばやき にこもり	とうふ、たまねぎ、なめこ、わかめ、かつお節、みそ、しょうゆ、塩 さんま、でん粉、米油、三温糖、しょうゆ、みりん さつまいも、にんじん、ごぼう、こんにやく、さつまあげ、高野豆腐、しいたけ、三温糖、みりん、しょうゆ、塩、でん粉、かつお節	718	817
22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・ちあみなど)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。	650	830

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。	
ハム	豚肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
ベーコン	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ショルダーベーコン	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
フランクフルト	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
さつま揚げ	すり身(すけそうだら、いとよりだい、えそ、ひめじ、さんときだい、他)、馬鈴薯でん粉、砂糖、みりん、食塩、ぶどう糖、なたね油
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(はち)
ちらしかまぼこ	魚肉(すけそうだら)、かぼちゃ、タピオカでん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩
なると	魚肉(たら、イトヨリダイ)、馬鈴薯でん粉、食塩、砂糖、発酵調味料、トマト色素
糸かまぼこ	すり身(すけそうだら)、米粉、タピオカでん粉、食塩、砂糖
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、加工でん粉
発芽玄米マカロニ	発芽玄米粉、白米粉、加工でん粉、アルギン酸プロピレングリコールエステル、増粘多糖類、アルギン酸、ジャーガム
ラーメンスープ	しょうゆ、食塩、植物油、畜肉エキス、野菜エキス、砂糖、動物油脂、香辛料、調味料、カラメル色素
粒入りマスタード	醸造酢、からし、植物油、食塩、ぶどう糖発酵調味料、ソデオニオン、香辛料、ポークエキス、調味料、香辛料抽出物
テンメンジャン	みそ、砂糖、しょうゆ、植物油
コチュジャン	米みそ、水あめ、発芽エキス、米こうじ調味料、唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキス
トウバンジャン	唐辛子、食塩、みそ、酸味料
ラー油	ごま油、とうもろこし油、香辛料抽出物、唐辛子色素
カレー粉	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、パンパンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢

①納期 10月分の納期は10月12日(月)です。口座振替の方は、10月9日(金)までに入金してください。
 ②運付
 ※月の途中で転出の場合は給食費が還付(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喫食し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、給食費を還付(又は減額)いたします。
 ※給食費は食料の購入費として使用しています。食料の発送を停止することにより給食費を還付(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確認ください。
 ※アレルギー一歩校等により牛乳を飲むことができない場合は、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還付いたします。
 ※学校での給食費の取扱いについては校長先生が出納票となりご協力をお願いしております。



〇さしのフロント
あさか