

11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

朝霞市学校給食センター										栄養価	
7大 アレルギー 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)	エネルギー(kcal)		
					小学校	中学校			小学校	中学校	
★	2	月			○	○		よしのじる	とうふ、油あげ、しいたけ、にんじん、こまつな、ながねぎ、ねしょうが、かつお節、酒、しょうゆ、塩、でん粉	631	737
								さばのピリからやき	さば、ねしょうが、酒、ながねぎ、三温糖、しょうゆ、トウバンジャン、みりん		
								だいこんとさつまあげのもの	とり肉、だいこん、さつまあげ、にんじん、しょうゆ、塩、三温糖、みりん、でん粉、かつお節		
★	4	水			○	○		さつまいものみそしる	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	26.7	33.0
								とりにくのてりやき	とり肉、塩、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、でん粉	629	726
								いかときわかめのいためもの	いか、きわかめ、こんにゃく、ねしょうが、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩	26.3	31.3
	5	木	 		○	○		しおラーメン	とり肉、とうもろこし、にんじん、キャベツ、もやし、なると、きくらげ、ながねぎ、にら、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とりから、とんこつ、米油、こしょう、しょうゆ、塩	608	743
								しゃくしなまん	しゃくし菜まん(小麦粉、砂糖、ラード、イースト、こんにゃく、食塩、豚肉、しゃくし菜漬け、たまねぎ、みそ、植物油、にんにく、しょうゆ、大豆発酵調味料、寒天)		
								フルーツあんぱん	りんご、もも、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、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、アソニンブルーバー、ビタミンC、スクラロース)		
	6	金			○	○		ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい	20.9	24.9
								げんまいだんごじる	玄米だんご(玄米)、とうふ、だいこん、にんじん、ながねぎ、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ	659	757
								小:ちくわのいそべあげ	焼きちくわ(スケトウダラすり身、イトヨリすり身、馬鈴薯でん粉、食塩、なたね油、砂糖、ぶどう糖、加工でん粉)、小麦粉、あおのり、塩、米油		
★	9	月			○	○		中:ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ(スケソウダラすり身、でん粉、砂糖、食塩、みりん、清酒)、小麦粉、あおのり、塩、米油		
								かてめしのぐ	とり肉、油揚げ、にんじん、ごぼう、かんぴょう、塩、さいいんげん、こんぶ、かつお節、米油、三温糖、酒、しょうゆ	22.0	27.8
								みそしる	とうふ、だいこん、ながねぎ、ほうれんそう、みそ、かつお節、しょうゆ	673	762
	10	火	 		○	○		ぶりのてりやき	ぶり、塩、酒、ねしょうが、しょうゆ、みりん、三温糖、でん粉		
								にくじゃが	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さいいんげん、こんにゃく、米油、かつお節、三温糖、しょうゆ、塩、みりん	26.6	30.5
								さつまいものシチュー	とり肉、にんじん、たまねぎ、さつまいも、たまごだけ、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	704	889
	11	水			○	○		フランクフルトのソースがけ	フランクフルト(豚肉、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、マスタード、でん粉		
								りんご	りんご、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、塩、小麦たんぱく、ビタミンC	29.4	37.7
★	12	木			○	○		なめこのみそしる	とうふ、油あげ、なめこ、ながねぎ、わかめ、しょうゆ、みそ、かつお節、塩	695	811
								さけのみもじやき	さけ、酒、塩、こしょう、マヨネーズ(卵不使用)、にんじん		
								きんぴらごぼう	ごぼう、ぶた肉、さつまあげ、にんじん、こんにゃく、ごま油、みりん、しょうゆ、塩、三温糖、中:一味唐辛子		
	13	金			○	○		ゆずゼリー	ぶどう糖、水あめ、砂糖、果糖、ゆず果汁、加工でん粉、酸味料、ゲル化剤、着色料、香料	27.2	33.4
								きつねじる	油揚げ、三温糖、しょうゆ、ぶた肉、しいたけ、ながねぎ、にんじん、こんぶ、かつお節、米油、みりん、塩	625	803
								ポテトコロッケ	ポテトコロッケ(じゃがいも、たまねぎ、砂糖、醤油、食塩、ワイン、白絞油、こしょう、パン粉、バターミックス(小麦))、米油、小:中濃ソース		
★	16	月			○	○		小:やさいのごまいため	もやし、こんにゃく、ほうれんそう、にんじん、ちくわ、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			
								中: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、コーンスターチ、香辛料		
	16	月			○	○		じごなうどん	小麦粉、食塩	21.6	26.3
								わかめスープ	とり肉、もやし、にんじん、ながねぎ、わかめ、ごま油、ごま、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	660	742
								しろみぎかなのチリソースがけ	ホキ、でん粉、米油、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、トウバンジャン、米油、トマトケチャップ、酒、しょうゆ、三温糖、塩		
	16	月			○	○		ホイコーロー	ぶた肉、しょうゆ、酒、にんにく、ねしょうが、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、米油、テンメンジャン、しょうゆ、三温糖、塩	27.6	31.4
								はなふりすましじる	花ふ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、かまぼこ、しょうゆ、塩、かつお節	703	814
								ぶたにくのピリからあげ	ぶた肉、塩、こしょう、酒、でん粉、米油、ねしょうが、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、みりん		
	16	月			○	○		こぎつねずしのぐ	油揚げ、にんじん、しいたけ、かんぴょう、三温糖、酒、しょうゆ、みりん、ごま、塩、かつお節		
								すめし	米、果糖ぶどう糖果糖液糖、砂糖、醸造酢、食塩、醸造調味料、こんぶエキス	26.4	32.5
								すめし			

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す。

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	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・無機質など	緑黄色野菜
・体をつくる	肉類・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、ほうれん草、だいこん、しいたけです。(太字で表示)

2020年東京オリンピック・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。

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」

5日(木) しゃくし菜まん(埼玉県秩父地方)	20日(金) まゆ玉汁(埼玉県秩父地方)
6日(金) かてめしの具(埼玉県秩父地方)	白身魚のゆずみそがけ(ゆず:埼玉県産)
10日(火) りんご(旬)	25日(水) りんご(旬)
11日(水) ゆずゼリー(ゆず:埼玉県産)	26日(木) ねぎ塩まんじゅう(ねぎ:黒豚肉:埼玉県産)
13日(金) ホイコーロー(中国:2008年北京)	27日(金) みかん(旬)
19日(木) みかん(旬)	30日(月) りんご(旬)

