

7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大アレルギー除去	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	こんだて名		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 エネルギー(kcal)	中学校 エネルギー(kcal)
★	1	水				○	○	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、ながねぎ、チンゲンサイ、チキンブイヨン、こしょう、塩、しょうゆ	662	796
								すぶた	ぶた肉、塩、こしょう、酒、でん粉、米油、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、あかピーマン、しいたけ、三温糖、塩、トマトケチャップ、しょうゆ、酢	25.1	31.3
								ミニトマト	ミニトマト	621	800
	2	木				○	○	わふうみそラーメン	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、ねしろうが、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	24.2	30.9
								ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(ぶた肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、しょうが、調味料、砂糖、食塩、酵母エキス、ポークエキス、香辛料、小麦粉、還元水あめ)、しょうゆ	644	800
								フルーツミックス	りんご、もも、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、酸味料、酸化防止剤、砂糖、クエン酸、シアソルビン酸、りんごゼリー(りんご果汁、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、水溶性食物繊維、増粘多糖類、香料、酸味料、クエン酸ナトリウム)	26.7	31.2
	3	金				○	○	ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい	696	766
								あじのさんがだんごじる	あじのさんが団子、にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、ねしろうが、しいたけ、かつお節、みそ、しょうゆ、酒	29.0	32.0
								とりにくのかぼすふうみあげ	とり肉、酒、こしょう、塩、でん粉、米油、しょうゆ、三温糖、かぼす	688	858
	6	月				○	○	ひじきのいりに	油揚げ、ちくわ、ひじき、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩	29.1	35.9
								ジャージャン豆腐	ぶた肉、厚揚げ、にんじん、ながねぎ、にんにく、ねしろうが、たけのこ、しいたけ、きくらげ、チンゲンサイ、米油、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、でん粉	621	766
								にらまんじゅう	にらまんじゅう(ぶた肉、にら、キャベツ、ながねぎ、しょうゆ、にんにく、豚脂、コーンスターチ、しょうが、ほたて粉、かつお粉、こんぶ粉、ガーリック粉、ジンジャー粉、ペッパー粉、発酵調味液、食塩、酵母エキス、こしょう、小麦粉、こんにゃく粉、大豆粉末、砂糖、小麦でん粉、粉末状小麦たん白)、しょうゆ	24.4	31.2
	7	火				○	○	れいとうパン	パンアップル	29.0	32.0
								こめマカロニのスープ	とり肉、にんじん、たまねぎ、米粉マカロニ(米粉)、ズッキーニ、チキンブイヨン、こしょう、塩	688	858
								ハンバーグのトマトソースかけ	ハンバーグ(とり肉、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、ぶた肉、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、加工でん粉、セルロース、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄)、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉、塩	29.1	35.9
	8	水				○	○	小:ツナとキャベツのソテー	ツナ、にんにく、にんじん、キャベツ、とうもろこし、米油、こしょう、塩	621	766
								中:ツナとキャベツのサラダ	ツナ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、米油、こしょう、塩、酢、しょうゆ、砂糖	24.4	31.2
								たなばたゼリー	砂糖、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、メロンピューレー、水溶性食物繊維、ぶどう糖、乳酸カルシウム、増粘多糖類、酸味料、ペニバン黄色素、クエン酸鉄ナトリウム、香料、クチナシ黄色素、レモン果汁、うんしゅうみかん果汁、水あめ、ぶどう果汁、粉末油脂、寒天、乳化剤、キサンタンガム、紅褐色素、カロチノイド色素	631	830
	9	木				○	○	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、塩、小麦たんぱく、ビタミンC	21.7	27.8
								さとうあげパン	朝霞第九小学校、朝霞第二中学校、朝霞第四中学校、朝霞第五中学校 ツイストパン(強力粉、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	686	863
								なつやさいのみそしる	なす、とうふ、たまねぎ、みょうが、みそ、かつお節、しょうゆ、塩	27.7	36.1
★	10	金				○	○	とりにくのさつぱりに	とり肉、酒、酢、しょうゆ、三温糖、ねしろうが、みりん	652	787
								こんぶのイリチー	こんぶ、さつまあげ、ぶた肉、にんじん、こんにゃく、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩	28.6	36.6
								わかめうどん	とり肉、わかめ、油揚げ、かまぼこ、にんじん、ながねぎ、かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩、みりん	698	897
	13	月				○	○	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	32.3	40.8
								すいか	すいか	649	766
								じこなうどん	小麦粉、食塩	22.6	26.5
★	14	火				○	○	とうがんのスープ	とり肉、とうがん、とうふ、ながねぎ、チンゲンサイ、米油、チキンブイヨン、こしょう、塩、しょうゆ		
								ぶたキムチ	ぶた肉、はくさいキムチ、もやし、たまねぎ、にら、にんじん、にんにく、米油、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう		
								とうもろこし	とうもろこし、塩		
★	15	水				○	○	もすくじる	油揚げ、もすく、だいこん、にんじん、はねぎ、みそ、かつお節、しょうゆ、塩		
								あじのおこうじやき	あじ、しおこうじ(米麹、食塩、酒糟)、砂糖、みりん		
								ゴーヤチャンプルー	ぶた肉、こしょう、厚揚げ、ゴーヤ、にんじん、もやし、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、でん粉、塩		
	15	水				○	○	ポトフ	ぶた肉、フランクフルト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、チキンブイヨン、こしょう、塩		
								とりにくのハーブやき	とり肉、オレガノ、こしょう、塩、白ワイン、にんにく、オリーブ油、バジル		
								えだまめとコーンのソテー	ベーコン、キャベツ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、米油、塩、こしょう		
★	15	水				○	○	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		
								かんぴょうのみそしる	とうふ、油揚げ、かんぴょう、ながねぎ、ほうれんそう、かつお節、みそ、しょうゆ、塩		
								しろみぎかなのカリカリあげ	白身魚のカリカリフライ(ホキ、菜種油、パーム油、じゃがいも、米粉、でん粉、米粉パン粉、還元水飴、魚鰵、菜種油、食塩、酵母エキス、香辛料)、米油、小:中濃ソース		
	15	水				○	○	いかとくわかめのいためもの	いか、くわわかめ、こんにゃく、ねしろうが、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
								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、ジャロット、にんにく、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、コンスターチ、香辛料		
								中:ちゅうのうソース			

食品の体内でのおもなばたらきは赤・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 ・おなかの調子がよく	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、じゃがいも、たまねぎです。(太字で表示)

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。

親子料理教室の中止のお知らせ

例年7月に実施しておりました親子料理教室は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み、今年度は、中止させていただくことになりました。

おさしアフロント
あさか



今月のテーマ「夏野菜を食べよう」
ふるさとめぐり「沖縄県」

- 6日(月) ジャージャン豆腐(中国:2008年 北京)
- 7日(火) セタゼリー(セタ)
- 8日(水) 昆布のイリチー(沖縄県)
- 9日(木) すいか(旬)
- 10日(金) とうもろこし(旬)
- 13日(月) もすく汁、ゴーヤチャンプルー(沖縄県)
- 17日(金) ソーヤ汁(沖縄県)
- 21日(火) ジャーマンポテト(ドイツ:1936年ベルリン、1972年ミュンヘン)
- 29日(水) イナムドッチ、にんじんしりしり(沖縄県)
- 31日(金) 夏野菜カレー、枝豆の塩ゆで(旬)



	16	木		クロワッサン	○	スバゲッティミートソース	スバゲッティ、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、パセリ、オリーブ油、トマト、 トマトケチャップ、トマトフォンデュ、三温糖、こしょう、赤ワイン、塩	654	857	
					○	とりのからあげ	とり肉、酒、ねしょうが、しょうゆ、でん粉、米油			
					○	れいとうみかん	みかん			
					○	クロワッサン	小麦粉、ホエイパウダー、砂糖、食塩、マーガリン、折込用油脂、ビタミンC、イースト、米粉	28.2	32.3	
★	17	金		ごはん	○	ソーキじる	ぶた肉、ねしょうが、だいこん、にんじん、はねぎ、じゃがいも、みそ、かつお節、酒、みりん、しょうゆ、塩	676	784	
					○	さけのしおやき	さけ、塩、しょうゆ			
					○	あつあげとやさいのおかかいため	ぶた肉、こしょう、厚揚げ、にんじん、もやし、キャベツ、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、でん粉、塩	30.8	37.7	
					○	ワンタン	ワンタン、とり肉、にんじん、チンゲンサイ、ながねぎ、チキンブイヨン、ごま油、ごま、しょうゆ、こしょう、塩	678	777	
20	月		ごはん	○	○	ホイコーロー	ぶた肉、しょうゆ、酒、ねしょうが、キャベツ、にんじん、しいたけ、たけのこ、米油、三温糖、トウバンジャン、 デンメンジャン、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	25.0	29.1	
21	火		コッペパン	○	○	ミネストローネ	米粉マカロニ、ぶた肉、ベーコン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、にんにく、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	640	804	
					○	スパイシーチキン	とり肉、赤ワイン、チリパウダー、にんにく、マスタード、塩、オリーブ油			
					○	ジャーマンポテト	じゃがいも、フランクフルト、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、バター、チキンブイヨン、こしょう、塩			
					○	コッペパン	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	33.2	42.2	
★	22	水		ごはん	○	○	すましじる	とうふ、かまぼこ、えのきたけ、ながねぎ、わかめ、しょうゆ、塩、かつお節	644	734
					○	あじのなんばんづけ	あじ、でん粉、米油、ながねぎ、しょうゆ、酢、三温糖、みりん			
					○	さいのものもろろに	ぶた肉、さいとも、こんにゃく、にんじん、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節、でん粉	26.6	31.0	
★	27	月		ごはん	○	○	せんぎりやさいのスープ	とり肉、とうもろこし、米油、だいこん、にんじん、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	677	763
					○	ぶたにくのチリソースがけ	ぶた肉、塩、酒、でん粉、米油、たまねぎ、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、トマトケチャップ、三温糖、 トウバンジャン			
					○	れいとうみかん	みかん	25.8	29.2	
28	火		デニッシュ ペストリー	○	○	コーンのミルクスープ	たまねぎ、とうもろこし、クリームコーン、パセリ、米油、牛乳、粉チーズ、生クリーム、米粉、チキンブイヨン、 こしょう、塩	686	818	
					○	ますのマリネ	ます、塩、こしょう、米油、たまねぎ、トマト、レモン、酢、オリーブ油、白ワイン、砂糖			
					○	ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン、キャベツ、にんじん、とうもろこし、米油、塩、こしょう			
					○	デニッシュペストリー	小麦粉、ホエイパウダー、砂糖、食塩、ショートニング、折込用油脂、イースト、ビタミンC、米粉	27.7	34.6	
29	水		ごはん	○	○	イナムトウチ	ぶた肉、かまぼこ、とうふ、こんにゃく、しいたけ、ながねぎ、みそ、ねりごま、かつお節、しょうゆ、塩	693	835	
					○	とりにくのピリからあげ	とり肉、でん粉、米油、ごま油、ながねぎ、ねしょうが、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、みりん			
					○	にんじんしりしり	ツナ、にんじん、短冊卵、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、塩	29.0	32.7	
30	木		ちゅうかめん	○	○	しょうゆラーメン	焼き豚、なると、もやし、ながねぎ、チンゲンサイ、とりがら、とんこつ、にんにく、ねしょうが、にんじん、 たまねぎ、米油、ラーメンスープ(しょうゆ、食塩、植物油、香肉エキス、野菜エキス、砂糖、動物油脂、 香辛料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素)、しょうゆ、こしょう、塩	677	877	
					○	こめこぎょうざ	米粉ぎょうざ(キャベツ、にら、しょうが、ぶた肉、豚脂、たん白加水分解、食塩、香辛料、米粉、でん粉、 発芽玄米粉、ぶどう糖、食塩、もち粉、加工でん粉、増粘多糖類、トレハロース)、米油、しょうゆ			
					○	フルーツしらたま	りんご、もも、パイナップル、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、酸味料、酸化防止剤、砂糖、クエン酸、 L-アスコルビン酸、白玉だんご(上新粉、砂糖、でん粉、酵素、クチナシ色素、ベニコウジ色素)	22.7	27.7	
★	31	金		ごはん	○	○	なつやさいのカレー	ぶた肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、じゃがいも、なす、トマト、あかピーマン、きいろピーマン、 ピーマン、ねしょうが、にんにく、米油、カレー粉、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ、塩	734	841
					○	やきウインナー	ウインナー(豚肉、食塩、砂糖、香辛料)			
					○	えだまめのおゆで	えだまめ、塩	26.6	30.8	

21回	○：牛乳が付きます。250：250mlの牛乳です。 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・沖あみなど）や海産類（わかめ・アサナなど）は、甲殻類を含む場合があります。	基準栄養価	650	830
			21~32	26~41

なると	豚肉(タラ、イトヨリタイ)、馬鈴薯でん粉、食塩、砂糖、発酵調味料、トマト色素
ちくわ	すり身(タラ)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス(ほも)
あじのさんか団子	あじ、たまねぎ、パン粉、でん粉、砂糖、発酵調味料、みそ、しょうゆ、しょうが、食塩、おおば、トレハロース
さつまあげ	すり身(イトヨリタイ、タラ)、馬鈴薯でん粉、砂糖、みりん、食塩、ぶどう糖、菜種油
かまぼこ	すり身(スケツウタラ、イトヨリタイ)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、魚肝油、発酵調味料
白菜キムチ	はくさい、だいこん、唐辛子、にんにく、にんじん、ながねぎ、しょうが、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス
フランクフルト	ぶた肉、食塩、砂糖、香辛料
トマトフォンデュ	トマトピューレ、トマトペースト、たまねぎ、セロリ、にんにく、植物油、食塩、でん粉、香辛料
ワンタン	小麦粉、塩
デンメンジャン	味噌、砂糖、植物油、醤油(一部に小麦・ごま・大豆を含む)
トウバンジャン	唐辛子、食塩、みそ、酸味料
ベーコン	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料
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、ソデーオニオン、香辛料、ポークエキス、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物
短冊卵	鶏卵、砂糖、醸造酢、でん粉、トレハロース、食塩、植物油
焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水飴、食塩、醸造酢、酒かす、しょうが
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、パンパキンパウダー、野菜(たまねぎ、にんにく)、粉末米酢

令和元年度学校給食賄材料費に係る決算報告書

収入 (単位:円)

固定額	※「固定額」は、保護者のみなさまからお預かりする給食費の総額です。 給食費は、すべて給食の材料費として支出されております。 なお、この他の光熱水費、人件費、施設運営費等は公費により賄われております。
495,315,045	

支出

購入物資の種類	金額	材料代に占める割合
基本物資(米飯・パン・麺・牛乳)	203,489,210	40.13%
一般物資	303,542,726	59.87%
一般物資内訳	食肉	52,607,892 10.38%
	食用油・調味料・乾物 缶詰・魚介類・冷凍食品	189,784,811 37.43%
	乳製品	222,048 0.04%
	こんにゃく	701,574 0.14%
	野菜・果物	60,226,401 12.97%
合計	507,031,936	100.00%

《給食費について》

①納期 6・7月分の納期限は8月11日(火)です。
口座振替の方は、8月7日(金)までに入金してください。

②選付
※月の途中で転出した場合は給食費が選付(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食べ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。
※給食費は食材の購入費として使用しています。食材の廃注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了承ください。
※アレルギー性疾患等により牛乳を飲むことができない場合には、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員となりご協力をいただいております。