

# 8・9月分 学校給食予定献立表

朝霞市学校給食センター

令和2年度

日 付 アレンジ 等級	曜 日	器具	こんだて名		お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	小学校 中学校 エネルギー (kcal)	小学校 中学校 エネルギー (kcal)
			はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの				
★ 24月	月	わかめごはん	○	トック ぶたにくのピリからやき なし わかめごはん	トック トック、とり肉、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、ながねぎ、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩 ぶた肉、ねじようが、酒、ながねぎ、三温糖、しょうゆ、トウバンジャン、みりん なし、塩 米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス	678 659 659 659	760 736 736 736	
					ズッキーニのスープ とりにくのハーブやき ジャーマンポテト ツイストパン	ズッキーニ、オリーブ油、チキンブイヨン、こしょう、塩 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 じゃがいも、ベーコン、フランクフルト、たまねぎ、とうもろこし、バセリ、米油、チキンブイヨン、こしょう、塩 小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麥たんぱく、ビタミンC		
					なつやさいのみそしる あじのしおこうじやき あつけでやさいのおかかいため ごもくじる	ぶた肉、なす、どうがん、ながねぎ、みようが、みそ、かつお節、しょうゆ、塩 あじ、塩麹(米こうじ、食塩、酒精)、砂糖、みりん あつけでやさいのおかかいため ぶた肉、油揚げ、にんじん、たけのこ、ながねぎ、ほうれんそう、しいたけ、かつお節、こんぶ、みりん、三温糖、しょうゆ、塩		
					ささかまぼこのてんぶら れいとうみかん じこなうどん	ささかまぼこ(魚肉すり身(スケウダラ)、でん粉、砂糖、食塩、みりん、清酒)、小麥粉、塩、米油 れいとうみかん みかん 小麥粉、食塩		
★ 25火	火	ツイストパン	○	中:ちゅうのうソース ごはん	とりごぼうじる しろみざかなのいそのかあげ もやしとチンゲンサイのいためもの 中:ちゅうのうソース	とり肉、ごぼう、にんじん、だいこん、じゃがいも、ながねぎ、米油、しょうゆ、塩、かつお節 白身魚の磯の番揚げ(ホキ、パン粉、でん粉、パッターミックス粉(小麦粉、小麥でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤)、あおさ、食塩、こしょう)、米油、小:中濃ソース もやし、ロースハム、チンゲンサイ、にんじん、とうもろこし、にんにく、ごま油、しょうゆ、塩、こしょう トマト、にんじん、たまねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャリット、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、香辛料	670 609 609 609	736 736 736 736
					のりのつくだし ごはん	かまぼこ、にんじん、えのきだけ、豆腐、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉 さわら、西京味噌、酒、みりん きりほしだいこんのしいに のりのつくだし		
					すまじる さわらのさきょうやき 油揚げ、ぶた肉、ゆで干し大根、にんじん、さやいんげん、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩 小:ひじき、のり、しょうゆ、砂糖、水鉢、大豆食物繊維、酵母エキス、でん粉、寒天 中:水あめ、砂糖、しょうゆ、みりん、のり、ひじき、にぼし、かつお、増粘多糖類、ヘム鉄			
					30.2 33.2	25.9 25.9		
★ 26水	水	ごはん	○	250	25.9 33.2 24.0 29.5	24.0 29.5		
					ごもくじる ささかまぼこのてんぶら れいとうみかん じこなうどん	ぶた肉、油揚げ、にんじん、たけのこ、ながねぎ、ほうれんそう、しいたけ、かつお節、こんぶ、みりん、三温糖、しょうゆ、塩 釜かまぼこ(魚肉すり身(スケウダラ)、でん粉、砂糖、食塩、みりん、清酒)、小麥粉、塩、米油 れいとうみかん みかん 小麥粉、食塩		
					とりごぼうじる しろみざかなのいそのかあげ もやしとチンゲンサイのいためもの 中:ちゅうのうソース	とり肉、ごぼう、にんじん、だいこん、じゃがいも、ながねぎ、米油、しょうゆ、塩、かつお節 白身魚の磯の番揚げ(ホキ、パン粉、でん粉、パッターミックス粉(小麦粉、小麥でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤)、あおさ、食塩、こしょう)、米油、小:中濃ソース もやし、ロースハム、チンゲンサイ、にんじん、とうもろこし、にんにく、ごま油、しょうゆ、塩、こしょう トマト、にんじん、たまねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャリット、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、香辛料		
					24.4 29.5	24.4 29.5		
★ 27木	木	じこなうどん	○	中:ちゅうのうソース ごはん	24.4 29.5 24.0 29.5	24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5		
★ 28金	金	ごはん	○	250	24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
★ 31月	月	のりのつくだし ごはん	○	250	24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
1 火	火	パターロール	○	250	24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
★ 2 水	水	ごはん	○	250	24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
3 木	木	トマトケチャップ ちゅうかめん	○	250	24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
★ 4 金	金	ごはん	○	250	24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
小:★ 7月	月	ごはん	○	250	24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
8 火	火	こどもパン スライス	○	250	24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
★ 9水	水	ごはん	○	250	24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
10木	木	じこなうどん	○	中:ちゅうのうソース ごはん	24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		
					24.4 29.5 24.0 29.5	24.4 29.5 24.0 29.5		

おもに体をつくるはたらきは赤、青、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
たんぱく質・無機質など ・体をつくる ・筋肉をつくる	おもに熱や力のものになるはたらき(員)
肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵	炭水化物・しづなど ・元気によびきができる
8月19日(月)～8月23日(金)	ごはん・パン・種 いも類・油

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。  
今月の地元野菜は、じゃがいもです。太い棒状でアーティスレッドという品種のじゃがいもを使用しています。

9月の地元野菜は、とうもろこしです。太い棒状で、東京近郊の農家から部分的に虹色を帯びることがあります。

収穫当日出荷できません。まくほくした状態をお届けください。

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。

8/24(月) 肉(旬)  
25(火) スッキーニのスープ(旬)  
26(水) 豆野菜のみぞ汁(旬)  
9/ 1(木) 梨(旬)

3日(木) 松江ラーメン(島根県)  
4日(金) なすのみぞ汁、冬瓜とがんもどきの煮物(旬)  
7日(月) ぶどう(旬)  
8日(火) ミネストローネ(イタリア: 1960年ローマ)  
9日(水) 冬瓜のそぼろ煮(旬)  
11日(金) 梨(旬)、カラフトししゃもの米粉フライ(旬)



## 和牛牛丼販売促進緊急対策事業

新型コロナウイルスの影響により外食業界等で需要が低下している店舗等にて、農林水産省が小中学校等に食育教材とともに牛肉購入に伴う国庫補助事業を実施します。

これを受け、朝霞市では今年度に限り、埼玉県産牛肉を9月から令和3年1月までに全3回献立に使用します。

※今月は9月11日(金)に使用します。

登録番号	日	曜日	器具	こんだて名		こんだてのざいりょう(食材料)	受取価
				はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	牛乳 生乳 小学校 中学校	
★ 11 金	11	金	6:50~5:50ソース	ごはん	ピーフカレー	きゅう肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ねしょうが、にんにく、米油、カレールウ、ガラムマサラ、中温ソース、トマトケチャップ、塩	753
					カラフトししゃものごめニフライ	カラフトししゃもの米粉フライ(カラフトししゃも(魚卵を含む)、米粉パン粉(米粉)、バッター粉(食塩、こしょう、でん粉、食物繊維、酵母エキス、加工デンブン、増粘剤)、米粉)、米油、小:中温ソース	813
					なし	なし、塩	20.9
★ 14 月	14	月	6:50~5:50	ごはん	わかめスープ	じり肉、豆腐、にんじん、ほんしめじ、もしや、ながねぎ、わかめ、チキンブイヨン、ごま、ごま油、しょうゆ、こしょう、塩	664
					しろみさ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、トマトケチャップ、酒、しょうゆ、三温糖、塩、でん粉	751
					チャブチエ	ぶた肉、しょうゆ、酒、ごま油、にんにく、にんじん、たまねぎ、しあわせ、はるさめ、にら、ごま、三温糖、コチュジャン、塩	26.4
15 火	15	火	6:50~5:50	コッペパン スライス	ごめこマロニのスープ	どり肉、キャベツ、たまねぎ、もしや、とうろこし、米粉マロニ、パセリ、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	616
					キーマカレー	ぶた肉、カレー粉、赤ワイン、ひよこ豆、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、ねしょうが、トマトケチャップ、トマト、ガラムマサラ、カレールウ、中温ソース、米油、塩	751
					れいとうパイ	パイナップル	25.7
★ 16 水	16	水	6:50~5:50	ごはん	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、食塩、小麥たんぱく、ビタミンC	30.6
					とんじる	ぶた肉、豆腐、ごぼう、だいこん、にんじん、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、しあわせ、はるさめ、にら、ごま、三温糖、コチュジャン、塩、ごま	649
					とりにくのねぎおだれ	どり肉、酒、塩、三温糖、ながねぎ、こしょう、ごま油、レモン	792
17 木	17	木	6:50~5:50	ちゅうあめん	こんぶのいたために	こんぶ、さつま揚げ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、ごま油、三温糖、しょうゆ、塩、ごま	25.1
					わふうラーメン	どり肉、なると、にんじん、キャベツ、もしや、チングンサイ、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とりがら、かつお節、塩、しょうゆ、こしょう、米油	603
					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、コーンスターク、しょうが、ほたて粉、かつお粉、こんにぶ粉、ガーリック粉、ジンジャー粉、ベッパー粉、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、粉末状小麦たんぱく)、しょうゆ	741
★ 18 金	18	金	6:50~5:50	ごはん	フルーツかんてん	りんご、黄もも、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、酸味料、酸化防止剤、砂糖、寒天(ぶどう糖果糖液糖、水あめ、粉末寒天、ジェラニンガム、みつ豆エッセンス、クエン酸、クエン酸ナトリウム)、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、ゲル化剤、香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム)	25.1
					ジャージャンどうふ	ぶた肉、厚揚げ、にんじん、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、たけのこ、しいたけ、きくらげ、チングンサイ、米油、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、でん粉	694
					いかのオイスターとき	いか、マヨネーズ(卵不使用)、酒、オイスターソース、しょうゆ	32.5
★ 23 水	23	水	6:50~5:50	ごはん	なし	なし、塩	37.2
					くきわかめのすまじる	豆腐、だいこん、にんじん、茎わかめ、こまつな、しいたけ、かつお節、しょうゆ、塩、でん粉	626
					さけのとき	さけ、塩、しょうゆ	726
★ 24 木	24	木	6:50~5:50	ごめこいり/パン	くれのにくじが	ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、こんにゃく、米油、かつお節、三温糖、しょうゆ、塩、みりん	24.9
					なすとトマトのスパゲッティ	スパゲッティ、ベーコン、たまねぎ、なす、エリンギ、にんじん、にんにく、パセリ、オリーブ油、トマトケチャップ、トマト、中温ソース、三温糖、こしょう、塩、粉チーズ	692
					ケバブチキン	どり肉、塩、こしょう、にんにく、パプリカ、クミン、白ワイン、オリーブ油	667
★ 25 金	25	金	6:50~5:50	ごはん	れいとうみかん	れいとうみかん	30.7
					こめこいり/パン	米粉、小麦粉、マーガリン、砂糖、小麥たんぱく、イースト、脱脂粉乳、食塩、ビタミンC、白ざら糖	39.3
					かぼちゃのみそしる	かぼちゃ、なめこ、たまねぎ、豆腐、わかめ、かつお節、みそ、しょうゆ	644
★ 28 月	28	月	6:50~5:50	ごはん	しうまざかなのおろしソースがけ	ホキ、でん粉、米油、ねしょうが、酒、だいこん、ゆず、砂糖、みりん、しょうゆ	762
					ごもくきんぴら	ぶた肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、れんこん、さやいんげん、ごま、ごま油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、中:一味唐辛子	24.2
					そうへいじる	ぶた肉、にんじん、ごぼう、だいこん、さといも、たけのこ、しいたけ、はくさい、ながねぎ、にんにく、とりがら、みそ、米油、塩、しょうゆ	676
★ 29 火	29	火	6:50~5:50	クロワッサン	あかうおのつけ	赤魚、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、ねしょうが	796
					ひじきのいに	油揚げ、大豆、こんにゃく、ひじき、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩	30.0
					コーンポタージュ	とうもろこし、クリームコーン、たまねぎ、バセリ、粉チーズ、生クリーム、牛乳、バター、米油、小麦粉、チキンブイヨン、こしょう、塩	607
26 土	26	土	6:50~5:50	ごはん	とりこのカレーとき	どり肉、ねしょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩	769
					小:ハムとキャベツのソテー	ロースハム、にんじん、キャベツ、もしや、米油、こしょう、塩	25.2
					中:ハムとキャベツのサラダ	ロースハム、にんじん、キャベツ、もしや、きゅうり、米油、こしょう、塩、酢、しょうゆ、砂糖	31.5
★ 30 水	30	水	6:50~5:50	ごはん	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、米麹	644
					けんちんじる	豆腐、油揚げ、ひじきのいに、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ながねぎ、ごま油、しょうゆ、塩、かつお節	761
					さばのたたかあげ	さばの竜田揚げ(さば、でん粉、しょうゆ、じょうが、清酒、みりん)、米油	21.7
26 土	26	土	6:50~5:50	ごはん	なし	なし、塩	26.4

○: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、魚丼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・沖アミなど)や海産類(わかめ・アオサなど)は、甲殻類を含む場合があります。

基礎栄養価

650

830

21~32

26~41

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、下記をご覧下さい。							
ロースハム	豚肉	食塩、砂糖、醤辛料抽出物					
ベーコン	豚肉	食塩、砂糖、香辛料					
焼き豚	豚肉	醤油、砂糖、水あめ、食塩、醤油酢、生姜					
フランクフルト	豚肉	食塩、砂糖、香辛料					
つみれ	いわし	いわし、なれし、たらしり身、砂糖、食塩、加工デンブン、調味料					
さつま揚げ	すり身	すり身(すうけどうら、いとよりだい、えそ、ひめし、吉んこきだい、鰯)、馬鈴薯でん粉、砂糖、みりん、食塩、ぶどう醤、なだね油					
ちくわ	すり身	すり身(たら、馬鈴薯でん粉、砂糖、あくどう醤、みりん、角介エキス(はもの)					
かんもどき	粉状大豆たんぱく、植物油	粉状大豆たんぱく、植物油、にんじん、新粉、大豆食物繊維、食塩、砂糖、クエン酸、揚げ油(なたね油)					
かまぼこ	魚肉	(すけそうたら)、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、食塩、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん					
なると	魚肉	(たら、いとよりだい)、馬鈴薯でん粉、食塩、砂糖、発酵調味料、トマト色素					
米粉マカロニ	米粉						
トック	米粉	食塩、酒類、ローリング粉、乳化剤					
スペイシングミックス	小麦粉、砂糖、じゃがいもでん粉、焼じゅうがいも、ひどり卵、大豆たんぱく、食塩、香辛料、ベーキングパウダー、加工デンブン、調味料						
マヨネーズ(卵不使用)	食用植物油	醤油酢、食塩、水あめ、砂糖、新粉状植物性たんぱく、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物					
粒入りマスタード	醤油酢	からし、植物油、食塩、ひどり卵発酵調味料、ソテーオニオン、香辛料、調味料、香辛料抽出物					
コチュジャン	米みそ、水あめ、豆芽エキス、米こうじ調味料、四季豆子、砂糖、食塩、酵母エキス						
トバンジャン	唐辛子、食塩、みそ、調味料						
オイスターソース	水あめ、かき、醤油、食塩、砂糖、醤油、アルコール、加工でんぱん						
カレールウ	米粉、バーム油、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、パンプキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢						

※給食について

①納期 9月分の納期限は9月10日(木)です。口座振替の方は、9月9日(水)までに入金してください。

②納付 例月の途中で届出した場合は給食費が追付(又は前渡)になります。

※給食アレルギー等の理由等から給食を提供されない場合等は、献立表の内容を確認後、速やかに学校に給食不取扱いの連絡をお願いします。

また、例月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、学校に給食不取扱いの連絡をお願いします。

※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、給食費を追付(又は前渡)いたします。

※給食停止期間は食材の購入額として使用しています。食材の発注を停止することにより給食費を追付(又は前渡)いたしますので、事前の連絡が必要となる旨をご了承ください。

※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追付いたします。

※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。



©わさしのフロント  
あさか