

10月分 学校給食予定献立表

朝霞市学校給食センター

学年	日	曜日	種目	主食 つけるもの かけるもの	牛乳 小学校 中学校	こんだて名 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	金	箸	ごはん	○	キャベツのちゅうかスープ	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	697	792
						マーボー豆腐	とうふ、ぶた肉、にんにく、ねしろうが、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		
						だいがいも	さつまいも、米油、しょうゆ、三温糖、酢、みりん、ごま		
小：★	4	月	箸	ごはん	○	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	628	725
						ぶたにくのかくに	ぶた肉、だいこん、こんにやく、ねしろうが、にんにく、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、でん粉、塩、㊟：うずら卵		
						みかん	みかん		
5	火	箸	ごはん	○	ベイザンススープ	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	585	755	
					とり肉の咖喱やき	とり肉、ねしろうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩			
					小：ベーコンとキャベツのリテー	シールドベーコン、キャベツ、にんじん、さやいんげん、米油、塩、こしょう			
					中：ハムとキャベツのサラダ	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			
					こどもパン	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			
ココアあげパン	朝霞第六小学校、朝霞第二中学校 ツイストパン(小麦粉、イースト、イーストフード、食塩、ショードニング、砂糖)、砂糖、ココア、米油	29.3	36.2						
6	水	箸	ごはん	○	とりごぼうじ	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	665	772	
					あじのおこうじやき	真アジ、米麹、食塩、酒粕、砂糖、みりん			
					せんだいふい切にくじやが	せんだいふ(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			
7	木	箸	ちゅうかめん	○	たんたんめん	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、ねしろうが、にんにく、とんこつ、とりから、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、㊟：ラー油	701	849	
					きんぴらはるまき	きんぴら巻(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			
					フルーツあんじん	りんご、もも、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、砂糖、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、アンニソプレーパー、ビタミンC、スクラロース)			
					ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい			
★	8	金	箸	ごはん	○	いもじじる	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	675	797
						とり肉のあいだれやき	とり肉、酒、塩、ねしろうが、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)		
						ほそぎりこんぶのいために	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		
★	11	月	箸	ごはん	○	みそしる	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	640	736
						カレイのこめこフライ	カレイの米粉フライ(カレイ、米粉パン粉、バター粉、米粉、食塩、こしょう、でん粉、食物繊維、酵母エキス、加工澱粉、増粘剤)、米油、小：中濃ソース		
						いかとくわかめのいためのもの	いか、くわかめ、こんにやく、ねしろうが、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
						中：ちゅうのソース	トマト、ブルーベリー、りんご、レモン、にんじん、たまねぎ、醸造酢、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、でん粉、酵母エキス、香辛料		
12	火	箸	くろパン	○	ミックスチャウダー	フランクフルト、にんじん、たまねぎ、さつまいも、パセリ、たもぎたけ、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	750	935	
					ハンバーグのトマトソースがけ	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)、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉、塩			
					りんご	りんご、塩			
					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			
★	13	水	箸	ごはん	○	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	630	764
						とり肉のからあげ	とり肉、酒、塩、こしょう、でん粉、米油		
						ひきなすり	だいこん、にんじん、油揚げ、さつまあげ、さやいんげん、米油、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、塩		
14	木	箸	じこなうどん	○	きのこうどん	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	656	792	
					にくまん	肉まん(小麦粉、砂糖、ラード、イースト、こんにやくペースト、食塩、粉末酒かす、ベーキングパウダー、玉ねぎ、キャベツ、ぶた肉、豚脂肪、粒状大豆たん白、しょうゆ、パン粉、チキンエキス、たん白加水分解物、しいたけ、ジンジャー、ごま油、かきエキス調味料、酵母エキスパウダー、ブラックペッパー、加工でん粉)			
					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	小麦粉、食塩			
15	金	箸	ごはん	○	こつゆ	ほたて、にんじん、しいたけ、ごぼう、ながねぎ、ふ(小麦粉、グルテン、膨張材)、かつお節、しょうゆ、みりん、塩	666	765	
					さばのたつたあげ	さば、でん粉、しょうゆ、しょうが、酒、みりん、米油			
					もやしとひきにくのいためのもの	ぶた肉、こしょう、ねしろうが、にんにく、にんじん、もやし、こまつな、米油、酒、三温糖、しょうゆ、塩、でん粉			

食料の体内でのおもなほはたらき(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)		おもに無熱力のものになるはたらき(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 ・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・無塩質など ・かぜをひきにくい ・おなかの調子がよい	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。

今月のテーマ 「秋の味覚を楽しもう」 ふるさとめぐり「東北地方」

今月の地場野菜は、ほうれんそう、しいたけです。(太字で表示)

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 4日(月) みかん(旬) | 18日(月) りんご(旬) |
| 6日(水) 仙台銘入り肉じゃが(宮城県) | 19日(火) みかん(旬) |
| 8日(金) 芋煮汁(山形県) | 20日(水) 煮こもり(青森県) |
| 12日(火) りんご(旬) | 22日(金) きりたんぼ汁(秋田県) |
| 13日(水) さつまいものみそ汁(さつまいもの日) | 27日(水) せんべい汁(青森県) |
| 引き菜炒り(福島県) | 28日(木) みかん(旬) |
| 15日(金) こつゆ(福島県) | 29日(金) 飲むヨーグルト(ハロウィン) |
| | りんご(旬) |

今後給食が提供できない状況に備え、救給カレーを備蓄しました。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。

