

# 11月分 学校給食予定献立表

令和3年度

朝霞市学校給食センター

大 ア ル ケ ン 給 食 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)	栄養価	
					小学校	中学校			小学校 エネルギー(kcal)	中学校 たんぱく質(g)
★	1	月			○	○	みぞれじる	とうふ、だいこん、にんじん、なめこ、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	685	808
							さばのからみづけやき	さば、しょうゆ、たん白加水分解物、砂糖、りんごピューレ、米発酵調味料、りんご酢、ごま油、にんにく、塩、香辛料、発酵調味料		
							こぎつねごはんのぐ	ぶた肉、油揚げ、にんじん、しいたけ、かんぴょう、塩、米油、三温糖、酒、しょうゆ、みりん、かつお節、ごま		
2	火			○	○	せんぎりやさいのスープ	ぶた肉、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	659	841	
						ケバブチキン	とり肉、塩、こしょう、にんにく、パプリカ、クミンパウダー、白ワイン、オリーブ油			
						ポークビーンズ	ぶた肉、ベーコン、大豆、にんじん、にんにく、たまねぎ、じゃがいも、パセリ、トマト、ウスターソース、トマトケチャップ、三温糖、赤ワイン、こしょう、米油、塩			
						くらパン	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			
						ココアあげパン	朝霞第七小学校、朝霞第三中学校 ツイストパン(小麦粉、イースト、イーストフード、食塩、ショートニング、砂糖)、砂糖、ココア、米油			
4	木			○	○	とうふラーメン	ぶた肉、とうふ、にんじん、わかめ、もやし、こまつな、ながねぎ、ねしょうが、とんこつ、キャベツ、たまねぎ、ごま油、こしょう、しょうゆ、酒、三温糖、塩、でん粉	624	769	
						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、こんにやく、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)			
						フルーツあんじん	みかん、ラ・フランス、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、アンニンプレーパー、ビタミンC、スクラロース)			
						ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい			
5	金			○	○	ちゅうかふうコーンスープ	とり肉、クリームコーン、とうもろこし、にんじん、たまごたけ、ながねぎ、とりがら、酒、しょうゆ、こしょう、塩、でん粉、ごま油	732	857	
						あつあげとキャベツのみそいため	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、ドウバンジャン、三温糖、でん粉、塩			
						キャラメルポテト	さつまいも、米油、バター、砂糖、水あめ			
★	8	月			○	○	くきわかめのすましじる	とうふ、糸かまぼこ、にんじん、茎わかめ、ながねぎ、しいたけ、かつお節、しょうゆ、塩、でん粉	630	725
							いかのオイスターやき	いか、マヨネーズ(卵不使用)、酒、オイスターソース、しょうゆ		
							はくさいのおかか	にんじん、はくさい、もやし、油揚げ、味つけおかか、ごま油、みりん、塩、しょうゆ		
							なつとう	大豆、納豆菌、納豆のたれ(植物性たん白加水分解物、しょうゆ、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、昆布エキス、かつお節エキス、醸造酢、米発酵調味料、食塩、酵母エキス)、中:練りからし(からし、水あめ、食塩、醸造酢、食用なたね油、レモン果汁、発酵調味料、でん粉)		
9	火			○	○	とりにくのフリカッセ	とり肉、エリンギ、たまごたけ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、米油、バター、小麦粉、牛乳、生クリーム、チーズ、チキンブイヨン、塩、こしょう、ローリエ	691	862	
						ハンバーグのトマトソースかけ	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、でん粉、乾燥マッシュポテト、砂糖、トマトケチャップ、野菜ペースト、食塩、香辛料、オニオンエキスパウダー、酵母エキス、植物油、加工でん粉、炭酸カルシウム、焼成カルシウム、ピロリン酸鉄、着色料、硫酸カルシウム)、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			
						子どもパンスライス	小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC			
						いものじる	とうふ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ごま油、煮干し、みそ、しょうゆ、塩			
★	10	水			○	○	とりにくのあまからあげ	とり肉、塩、酒、こしょう、でん粉、米油、みりん、三温糖、しょうゆ	697	818
							きんぴらごぼう	ぶた肉、ごぼう、さつまいも、にんじん、こんにやく、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、塩、中:一味唐辛子		
							にくうどん	ぶた肉、油揚げ、にんじん、まいたけ、ながねぎ、たけのこ、米油、こんぶ、かつお節、みりん、三温糖、しょうゆ、塩		
11	木			○	○	にんじんコロック(埼玉150周年記念)	にんじんコロック(じゃがいも、たまねぎ、にんじんピューレ、無添加パン粉、砂糖、食塩、ブイヨン、こしょう、米粉、春巻きの皮、着色料製剤)、米油	630	766	
						小:やさいのごまいため	もやし、こんにやく、ほうれん草、にんじん、ちくわ、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、練りごま、ごま、塩			
						中:やさいのごまあえ	もやし、こんにやく、ほうれん草、にんじん、ちくわ、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、練りごま、ごま、塩			
						じごなうどん	小麦粉、食塩			
12	金			○	○	わかめスープ	ロースハム、とうふ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、わかめ、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	667	745	
						チーズタッカルビ	とり肉、しょうゆ、酒、三温糖、にんにく、ねしょうが、キャベツ、たまねぎ、さつまいも、ながねぎ、トック、はくさいキムチ、チーズ、米油、しょうゆ、酒、三温糖、コチュジャン、塩、こしょう、でん粉			
						みかん	みかん			
★	15	月			○	○	はくさいとうふのみそしる	はくさい、とうふ、たまねぎ、しいたけ、かつお節、みそ、しょうゆ	635	738
							あじのしおこうじやき	マジ、塩こうじ、砂糖、みりん		
							きりほたいこんとだいずのいりに	ぶた肉、油揚げ、大豆、ゆで干し大根、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩		
							わかめごはん	米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス		

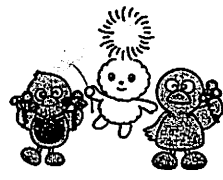
食品の体内でのおもなはたらきは赤・黄・緑のグループに分けられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。 小:小学校 中:中学校

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・しぼうなど ・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、地元の農家の方々と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)

今月のテーマ 「埼玉県でできる食材を知ろう」 ぶるさとめぐり「埼玉県」

4日(木) しゃくし菜まん(埼玉県秩父地方)	24日(水) 高麗鍋みそ汁(埼玉県日高市)
8日(月) 納豆(大豆:埼玉県産)	かためしの貝(埼玉県秩父地方)
9日(火) りんご(旬)	25日(木) にんじんパン(にんじん:埼玉県産)
10日(水) 鶏物汁(埼玉県川口市)	蓮田焼きスパ(埼玉県蓮田市)
11日(木) にんじんコロック(にんじん:埼玉県産)	みかん(旬)
12日(金) みかん(旬)	29日(月) まゆ玉汁(埼玉県秩父地方)
19日(金) りんご(旬)	白身魚のゆず塩揚げ(ゆず:埼玉県産)



埼玉県マスコット「コバトン」「まいたまっち」  
おなじみのフロントあきか

埼玉県は今年で生誕150周年を迎えます。  
それを記念して、埼玉県の県章に使われている「まが玉」をイメージした記念ロゴがデザインされた特別パッケージのパン、納豆、イラスト入りコロックを提供します。  
また、埼玉県の郷土料理やご当地グルメ、県産食材も積極的に取り入れています。