

11月分 学校給食予定献立表

令和4年度

朝霞市学校給食センター

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 小学校 中学校	お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価	
								小学校 エネルギー(kcal)	中学校 たんぱく質(g)
	1	火			○ ○	せんぎりやさいのスープ とりにくのオリーブやき ポークビーンズ ツイストパン	とり肉、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 とり肉、オレガノ、塩、白ワイン、オリーブ油、にんにく 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 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	667	855
★	2	水			○ ○	ちゅうかふうコンスープ あつあげとキャベツのみそいため だいがくいも	とり肉、クリームコーン、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、とりがら、酒、しょうゆ、こしょう、塩、 でん粉、ごま油 ぶた肉、ねぎしょうが、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、 トウバンジャン、三温糖、でん粉、塩 さつまいも、米油、しょうゆ、三温糖、酢、みりん、いりごま	702	813
	4	金			○ ○	わかめスープ チーズタッカルビ みかん	ぶた肉、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 とり肉、しょうゆ、酒、三温糖、にんにく、ねぎしょうが、キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、トック、 はくさいキムチ、チーズ、米油、コチュジャン、塩、こしょう、でん粉 みかん	642	715
	7	月			○ ○	まゆだまじる しろみざかなのゆずたつたあげ にんじんとたまごのいためもの	まゆ玉だんご、とり肉、さといも、しいたけ、ごぼう、ながねぎ、かつお節、しょうゆ、塩 ホキゆず竜田(ホキ、馬鈴薯でん粉、しょうゆ加工品、発酵調味料、ゆず果汁、しょうが)、米油 ぶた肉、にんじん、短冊卵、しらたき、こまつな、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、塩	642	744
	8	火			○ ○	さつまいもシチュー フランクフルトのソースがけ りんご コッペパンスライス	とり肉、たまねぎ、さつまいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、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 フランクフルト(豚肉、食塩、砂糖、香辛料)、粒入りマスタード、トマトケチャップ、中濃ソース、 三温糖、でん粉 りんご、塩 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	718	898
★	9	水			○ ○	いものじる とりにくのあまからあげ ごもくきんぴら	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 とり肉、塩、酒、こしょう、でん粉、米油、みりん、三温糖、しょうゆ ぶた肉、ごぼう、さつまいも、にんじん、こんにゃく、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、塩、中：一味唐辛子	697	818
	10	木			○ ○	とうふラーメン しゃくしなまん フルーツあんじん ちゅうかめん	ぶた肉、とうふ、にんじん、わかめ、もやし、ながねぎ、ねぎしょうが、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 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、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) りんご、黄桃、砂糖、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、乳酸カルシウム、 杏仁豆腐(乳または乳製品を主要原料とする食品、水あめ、加糖れん乳、砂糖、 砂糖、ぶどう糖果糖液糖、杏仁パウダー、ゲル化剤、貝Ca、乳化剤、ホエイソルト、pH調整剤、 ピロリン酸第二鉄、香料) 小麦粉、塩、かんすい	648	798
★	11	金			○ ○	だいこんのみそじる ぶたにくのしょうがいため ごぼうのカレーあげ	だいこん、厚揚げ、ほうれんそう、ながねぎ、みそ、しょうゆ、かつお節、塩 ぶた肉、こしょう、米油、でん粉、にんにく、ねぎしょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、酒、しょうゆ、 三温糖、オイスターソース、塩 ごぼう、でん粉、米油、カレー粉、こしょう、塩	699	791
	15	火			○ ○	こめこまカロニのスープ とりにくのカレーやき ひよこめとチーズのトマトに はちみつパン ココアあげパン	とり肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、とうもろこし、米粉マカロニ、パセリ、米油、チキンブイヨン、こしょう、 しょうゆ、塩 とり肉、ねぎしょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩 フランクフルト、ベーコン、ひよこ豆、チーズ、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、とうもろこし、トマト、 ウスターソース、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、オリーブ油、塩 小麦粉、はちみつ、ショートニング、イースト、砂糖、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC 朝霞第七小学校、朝霞第四中学校 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	685	871
	16	水			○ ○	はなふいりすましじる あじのしおこうじやき こぎつねごはんのぐ	京花鮎、えのきたけ、わかめ、ほうれんそう、にんじん、かまぼこ、しょうゆ、塩、かつお節 マアジ、塩こうじ、砂糖、みりん ぶた肉、油揚げ、にんじん、しいたけ、かみびよう、塩、米油、三温糖、酒、しょうゆ、みりん、 かつお節、いりごま	621	715
								26.3	32.0

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。

今月の地場野菜は、しいたけです。(太字で表示)

【多文化共生推進事業】児童生徒の多文化共生意識を養うため、外国の料理を提供します。

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」

7日(月) まゆ玉汁(埼玉県秩父地方)
白身魚のゆず竜田揚げ(ゆず：埼玉県産)
8日(火) りんご(旬、いい歯の日)
9日(水) 鰻物汁(埼玉県川口市)
10日(木) 豆腐ラーメン(埼玉県さいたま市)
しゃくし菜まん(しゃくし菜：埼玉県秩父地方)

17日(木) 蓮田焼きスパ(埼玉県蓮田市)
みかん(旬)
25日(金) りんご(旬)
28日(月) 高麗鍋風みそ汁(埼玉県日高市)
かてめしの具(埼玉県秩父地方)
30日(水) トック、ヤンニョムチキン、チャプチェ(多文化共生：韓国)

11月8日は
「いい歯の日」です。



©むさしのフロント あさか

17	木			○	○	はすだきスパ とりにくのスパイシーからあげ みかん デニッシュペストリー	スパゲッティ、ぶた肉、生ちくわ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、米油、ウスターソース、中濃ソース、あおのり、こしょう、塩 とり肉、酒、こしょう、塩、にんにく、チリパウダー、パプリカ、でん粉、米油 みかん 小麦粉、ホエイパウダー、砂糖、食塩、ショートニング、折込油脂、イースト、ビタミンC、米麴	689	815
★18	金			○	○	みぞれじる さばのからみづけやき ひじきのいりに	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 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 油揚げ、大豆、生ちくわ、ひじき、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩	25.4	30.0
★21	月			○	○	ごはん はくさいととうふのみそじる いかのオイスターやき ほそぎりんごぶのいために	ごはん はくさい、とうふ、油揚げ、たまねぎ、しいたけ、かつお節、みそ、しょうゆ いか、マヨネーズ(卵不使用)、酒、オイスターソース、しょうゆ、トウバンジャン ぶた肉、こんぶ、さつま揚げ、にんじん、こんにやく、ごま油、三温糖、しょうゆ、塩、いりごま	651	770
22	火			○	○	ごはん コーンいりたまごスープ しろみぎかなのバジルフライ 小:ベーコンとキャベツのソテー 中:ハムとキャベツのサラダ こどもパンスライス	ごはん とり肉、卵、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし、はるさめ、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、でん粉、塩 白身魚のバジルフライ(ホキ、バジルペースト、ワンタンの皮、小麦たん白、食塩、香辛料、酵母エキス、パン粉、バター粉、増粘剤、酒精、ソルビトール、酸味料、加工でん粉)、米油 ショルダーベーコン、キャベツ、にんじん、さやいんげん、米油、塩、こしょう ロースハム、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 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	24.0	29.2
24	木			○	○	中:ちゅうのうソース にくうどん ポテトコロッケ 小:やさいのごまいため 中:やさいのごまあえ じごなうどん 中:ちゅうのうソース	にくうどん ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、しいたけ、こんぶ、かつお節、みりん、三温糖、しょうゆ、塩 ポテトコロッケ(じゃがいも、玉葱、砂糖、醤油、食塩、ワイン、食用大豆油、コショウ、パン粉、バターミックス、イーストフード、ビタミンC、増粘剤)、米油、小:中濃ソース 小:やさいのごまいため もやし、こんにやく、ほうれんそう、にんじん、生ちくわ、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ねりごま、いりごま、塩 中:やさいのごまあえ 小麦粉、食塩 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、シャロット、にんにく、醸造酢、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、コーンスターチ、香辛料	604	776
★25	金			○	○	ごはん ポークカレー やきウインナー りんご	ごはん ぶた肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、ねぎしょうが、にんにく、米油、カレールー、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ ウインナー(豚肉、食塩、砂糖、香辛料) りんご、塩	793	915
★28	月			○	○	ごはん こまなべふうみそじる ぶたにくのピリからあげ かてめしのぐ	ごはん ぶた肉、さといも、だいこん、ながねぎ、にんにく、ねぎしょうが、はくさいキムチ、しいたけ、米油、ごま油、かつお節、みそ、酒、みりん、しょうゆ、塩 ぶた肉、塩、こしょう、酒、でん粉、米油、ねぎしょうが、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、みりん とり肉、油揚げ、にんじん、ごぼう、かんぴょう、塩、さやいんげん、こんぶ、かつお節、米油、三温糖、酒、しょうゆ	722	821
29	火			○	○	ごはん にんじんポタージュ とりにくのトマトソースがけ 小:ツナとキャベツのソテー 中:ツナとキャベツのサラダ くるパン	ごはん たまねぎ、にんじん、にんじんピューレ、ロースハム、じゃがいも、たまごたけ、パセリ、バター、米油、小麦粉、粉チーズ、牛乳、チキンブイヨン、こしょう、塩 とり肉、こしょう、塩、白ワイン、オリーブ油、たまねぎ、にんにく、トマト、トマトケチャップ ツナ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、米油、こしょう、塩 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 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、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	696	870
★30	水			○	○	ごはん トック ヤンニョムチキン チャプチェ	ごはん トック、とり肉、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩 とり肉、酒、こしょう、塩、でん粉、米油、オリーブ油、トマトケチャップ、コチュジャン、ながねぎ ぶた肉、しょうゆ、酒、米油、にんにく、にんじん、たまねぎ、きくらげ、はるさめ、しょうゆ、みりん、三温糖、こしょう、塩	29.4	35.4
19回						○:牛乳が付きます。 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)や海藻類(わかめ・アオサなど)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

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、下記をご覧ください。

ロースハム	豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
ベーコン	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料
ショルダーベーコン	豚かた肉、食塩、砂糖、香辛料
フランクフルト	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
生ちくわ	すり身(たら)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス
さつま揚げ	すり身(たら、いとより)、馬鈴薯でん粉、なたね油、砂糖、みりん、食塩、ぶどう糖
かまぼこ	魚肉(いとよりだい、たら)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、魚醤、発酵調味料
短冊卵	鶏卵、かつおだし汁、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、メタリン酸ナトリウム、なたね油
白菜キムチ	白菜、醗酵エキス、ぶどう糖果糖液糖、食塩、昆布エキス、パプリカ、一味唐辛子、にんにく
まゆ玉だんご	上新粉、でんぷん
米粉マカロニ	米粉
トック	白米粉、食塩、加工でん粉、酒精
京花巻	小麦粉、グルテン、パプリカ色素、紅色素、クチナシ黄色、クチナシ青色、膨張剤、ビタミンE
カレールー	でん粉、パーム油・なたね油混合油脂、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキスパウダー、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、リン酸架橋デンプン、カラメル、ショ糖脂肪酸エステル、クエン酸、香料
粒入りマスタード	醸造酢、からし、植物油、食塩、ぶどう発酵調味料、ソテーオニオン、ボークエキスパウダー、香辛料、にんにく、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物
にんじんピューレ	人参
マヨネーズ(卵不使用)	食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たんぱく(大豆)、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物
デンメシジャン	みそ、砂糖、植物油、醤油
トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そら豆加工品、そら豆、乾燥唐辛子、食塩、酒精、ビタミンC
オイスターソース	かき、食塩、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、加工でん粉、酒精、アルコール
コチュジャン	かみそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー

《給食費について》

①納期 11月分の納期限は11月30日(水)です。口座振替の方は、11月29日(火)までに入金してください。

②還付

※月の途中で転出した場合は給食費が還付(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。

※給食費は食材料の購入費として使用しています。食材料の発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。

