

6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	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	中学校
									エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
★	1	水			○	○	だいこんのみそしる ぶたにくのしょうがいため かぼちゃのすあげ	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、ごしょう、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 かぼちゃ、米油、塩	679	768
	2	木			○	○	かんさいふううどん ごしょくあげ 小：もやしとこまつなごまいため 中：もやしとこまつなごまあえ じごなうどん	とり肉、かまぼこ、にんじん、ながねぎ、たけのこ、しいたけ、こんぶ、かつお節、さば節、 米油、みりん、三温糖、しょうゆ、塩 ごしょくあげ(玉ねぎ、人参、さつま芋、とうもろこし、小松菜、米粉、食塩、米油、 炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄)、米油 もやし、こまつな、にんじん、こんにゃく、生ちくわ、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、 いりごま、ねりごま、塩 小麦粉、食塩	23.5	26.6
★	3	金			○	○	かしのじゅんじゅん さばのぶなかほし とうがんのそぼろに	とり肉、たまねぎ、にんじん、ごぼう、もやし、ながねぎ、しいたけ、焼き豆腐、しらたき、 米油、かつお節、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、塩 さば、塩、しょうゆ ぶた肉、とうがん、にんじん、えだまめ、米油、しょうゆ、塩、三温糖、みりん、 でん粉、かつお節	735	869
★	6	月			○	○	とんじる カラフトししゃものなんばんづけ いかとくきわかめのいためもの	ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいこん、にんじん、じゃがいも、はねぎ、かつお節、米油、みそ、 塩、しょうゆ、みりん カラフトししゃも(魚卵を含む)、でん粉、塩、米油、ながねぎ、しょうゆ、酢、三温糖、みりん いか、茎わかめ、こんにゃく、ねぎしょうが、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩	631	762
	7	火			○	○	えだまめポタージュ ハニーマスタードチキン 小：ハムとキャベツのソテー 中：ハムとキャベツのサラダ しょうパン いちごジャム	えだまめペースト、えだまめ、たまねぎ、じゃがいも、たまごたけ、米油、バター、小麦粉、 生クリーム、牛乳、粉チーズ、チキンブイヨン、ごしょう、塩 とり肉、白ワイン、しょうゆ、三温糖、塩、ごしょう、オリーブ油、粒入りマスタード、 はちみつ ロースハム、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、米油、ごしょう、塩 ロースハム、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、米油、ごしょう、塩、りんご酢、砂糖 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 難消化性デキストリン、いちご、砂糖、水飴、ペクチン、クエン酸、ビタミンC	694	866
★	8	水			○	○	つみれじる しろみぎかなのごまだれがけ ごもくきんぴら	つみれ、とうふ、じゃがいも、にんじん、ながねぎ、ねぎしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒 あかうお、酒、にんにく、ねぎしょうが、すりごま、三温糖、しょうゆ、でん粉、ごま油、酢 ぶた肉、さつま揚げ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、ごま油、しょうゆ、 三温糖、みりん、塩、中：一味唐辛子	666	787
	9	木			○	○	キムチラーメン ポークしゅうまい フルーツミックス ちゅうかめん	ぶた肉、はくさいキムチ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、ながねぎ、ねぎしょうが、 にんにく、たまねぎ、米油、とりがら、とんこつ、しょうゆ、ごしょう、みそ、塩 ポークしゅうまい(ぶた肉、玉ねぎ、豚骨、でん粉、パン粉、砂糖、食塩、 たん白加水分解物、ごしょう、ピロリン酸第二鉄、小麦粉、グルテン)、しょうゆ パン、りんご、苺糖、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、砂糖、 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、クエン酸ナトリウム) 小麦粉、塩、かんすい	613	794
★	10	金			○	○	そうへいじる とりにくのあまからあげ ジュシーオレンジ	油揚げ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、だいこん、里いも、たけのこ、長ねぎ、にんにく、 とりがら、ねぎしょうが、みそ、米油、塩、しょうゆ とり肉、塩、酒、ごしょう、でん粉、米油、みりん、三温糖、しょうゆ ジュシーオレンジ	717	770
★	13	月			○	○	ばちじる ハンバーグのおろしソースがけ よしのに	油揚げ、にんじん、たまねぎ、糸かまぼこ、長ねぎ、しょうゆ、塩、かつお節 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、トマトペースト、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)、 ねぎしょうが、酒、だいこん、ゆず、しょうゆ、みりん、砂糖、でん粉 とり肉、高野豆腐、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、えだまめ、かつお節、 しょうゆ、三温糖、みりん、でん粉、塩	27.9	32.6
	14	火			○	○	オムレツのデミグラスソースがけ えだまめとコーンのソテー くるパン ココアあげパン	ブレンディオムレツ(鶏卵、砂糖、醸造酢、食塩、大豆油、加工でん粉)、デミグラスソース、 トマトケチャップ、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、米油、赤ワイン、塩 ボンレスハム、キャベツ、にんじん、枝豆、とうもろこし、米油、塩、ごしょう 小麦粉、加工黒糖、ビーツ糖、無糖マーガリン、イースト、タピオカ澱粉、脱脂粉乳、食塩、 小麦たんぱく、ビタミンC 朝霞第二小学校、朝霞第十小学校 ツイストパン(小麦粉、イースト、イーストフード、塩、ショートニング、砂糖)、砂糖、 ココア、米油	26.0	32.6
★	15	水			○	○	ごんぼじる さばのたつたあげ とうがんととりだんごのたいたん	とり肉、油揚げ、ごぼう、にんじん、だいこん、はねぎ、おから、かつお節、米油、しょうゆ、 みりん、酒、塩 さばの竜田揚げ(さば、でん粉、しょうゆ、酒、みりん、生薬)、米油 とり肉だんご、とうがん、にんじん、こまつな、三温糖、しょうゆ、酒、塩、みりん、かつお節	690	869
	16	木			○	○	しのだじる とりにくのさっぱりに 小：やさしいごまいため 中：やさしいごまあえ じごなうどん	油揚げ、ぶた肉、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こんぶ、かつお節、しょうゆ、みりん、塩 とり肉、酒、酢、しょうゆ、三温糖、ねぎしょうが、みりん ほうれんそう、もやし、にんじん、ロースハム、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ねりごま、 いりごま、塩 小麦粉、食塩	29.8	37.8

食品の体内でのおもなほたらき(※)・糖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・無塩質など	おもに体をつくるほたらき(※)	炭水化物・しほうなど	おもに熱や力のもとになるほたらき(※)	ビタミン・無塩質など	おもに体の調子を整えるほたらき(※)
・体をつくる	肉・魚・小魚・豆腐	・元気に運動ができる	ごはん・パン・麺	・かぜをひきにくい	緑黄色野菜
・筋肉をつくる	豆類・乳製品・卵		いも類・畑	・おなかの調子がよい	紫色野菜・果物

朝霞市では、地元の産物の方々の協力で学校給食に地元の野菜を使っています。今月の地産野菜は、じゃがいもです。(太字で表示)

今月のテーマ「よくかんで食べよう」、ふるさとめぐり「近畿地方」

【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。

- 1日(水) かぼちゃの煮揚げ(旬)
- 3日(金) 冬瓜のそぼろ煮(旬)
- 6日(月) カラフトししゃもの南蛮漬(よくかむ)
いかと茎わかめの炒め物(よくかむ)
- 7日(火) 枝豆ポタージュ(旬)
- 8日(水) 五目きんぴら(よくかむ)
- 10日(金) 惣兵汁(三原県)
ジュシーオレンジ(旬)

- 13日(月) ばち汁(兵庫県)
- 15日(水) ごんぼ汁(大阪府)
- 16日(木) 信田汁(大阪府)
- 17日(金) なすとトマトのカレー、すいか(旬)
- 22日(水) サンラータン、青梗菜肉絲、油淋鶏(多文化共生：中国)
- 23日(木) いかのハーブ焼き(よくかむ)
- 24日(金) 茎わかめのすまし汁(よくかむ)
- 27日(月) 冬瓜のみそ汁(旬)

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」です。



6月14日、15日は
「学校総合体育大会」のため
中学校の給食はありません。