

10月分 学校給食予定献立表

平成28年度

朝霞市学校給食センター

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	中学校
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	月			○	○	とうふのみそしる とりにくのピリからあげ だいこんのそぼろに	とうふ、あぶらあげ、えのきたけ、ながねぎ、わかめ、みそ、かつおぶし、しょうゆ とりにく、しお、こしょう、酒、でんぷん、こめ油、しょうゆ、トウバンジャン、みりん、さんおんとう ぶたにく、ねぎしょうが、だいこん、にんじん、さやいんげん、かつおぶし、こめ油、しょうゆ、さんおんとう、みりん、しお、でんぷん	662	814
								27.4	32.2
4	火	 		○	○	ウインナーとキャベツのスープ ほうれんそうグラタン みかん バターロール	ウインナー、ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ、チキンブイヨン、ローリエ、こしょう、しお ほうれんそうグラタン(牛乳、ほうれん草、マカロニ、チーズ、ベーコン、小麦粉、植物油、マーガリン、乳製品、バター、塩、香辛料、乳化剤、加工でんぷん、セルロース) みかん 小麦粉、マーガリン、砂糖、植物性生クリーム、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	644	784
								26.8	32.1
5	水			○	250	せんべいじる さばのみそに 小: やさいのごまいため 中: やさいのごまあえ	せんべい、ぶたにく、にんじん、ごぼう、さといも、しいたけ、ながねぎ、こめ油、みりん、しょうゆ、しお、かつおぶし さば、しょうゆ、さんおんとう、みそ、みりん、ねぎしょうが、酒 ちくわ、こんにやく、にんじん、もやし、こまつな、さんおんとう、しょうゆ、ごま、ねりごま、ごま油、しお ちくわ、にんじん、こんにやく、しょうゆ、もやし、こまつな、さんおんとう、ごま、ねりごま、しょうゆ、しお	617	759
								24.8	33.5
6	木	 		○	○	わふうラーメン ポークしゅうまい フルーツミックス ちゅうかめん	とりにく、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、ながねぎ、にんにく、ねぎしょうが、たまねぎ、とりがら、かつおぶし、しお、しょうゆ、こしょう、こめ油 ポークしゅうまい(ぶたにく、たまねぎ、でんぷん、粒状大豆たん白、砂糖、食塩、ごま油、しょうが、ホタテエキス、魚介エキス調味料、こしょう、小麦粉)、しょうゆ みかん、りんご、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンP、クエン酸ナトリウム、ビタミンC、カクテルゼリー(りんご果汁、ぶどう糖、水溶性食物繊維、寒天、増粘多糖類、香料、酸味料、豆乳、クチナシ色素、ピロリン酸第二鉄、ビタミンC、ビタミンB2、水あめ、桃果汁、紅麴色素、ブドウ色素) 小麦粉、塩、かんすい	601	776
								22.3	28
7	金	 		○	○	はるさめスープ スタミナやきにく ごぼうのからあげ	とりにく、ながねぎ、とうもろこし、はるさめ、チンゲンサイ、チキンブイヨン、こしょう、しお、しょうゆ ぶたにく、こしょう、こめ油、でんぷん、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、トウバンジャン、さんおんとう、オイスターソース、しお ごぼう、でんぷん、こめ油、こしょう、しお	674	780
								26.9	29.8
11	火	 		○	○	やさいスープ ひよこまめのトマトに みかん くろパン あげパン	とりにく、キャベツ、にんじん、 ほうれんそう 、チキンブイヨン、こしょう、しお、しょうゆ ぶたにく、ベーコン、ひよこまめ、にんじん、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、エリンギ、パセリ、こなチーズ、トマトピューレ、ウスターソース、トマトケチャップ、さんおんとう、こしょう、こめ油、しお みかん 小麦粉、黒糖、ビート糖、無塩マーガリン、イースト、タピオカでんぷん、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC 朝霞第二小学校、朝霞第六小学校、朝霞第一中学校 こめこいりコッペパン(米粉、小麦粉、小麦たんぱく、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、食塩、ビタミンC)、こめ油、ココア、さとう	609	749
								25.5	30.7
12	水			○	250	みそしる あかうおのおろしソースがけ ふきよせ	ぶたにく、とうふ、こまつな、たまねぎ、みそ、かつおぶし、しょうゆ あかうお、ねぎしょうが、酒、だいこん、さんおんとう、しょうゆ、しお とりにく、くり、しめじ、ごぼう、にんじん、こんにやく、さやいんげん、かつおぶし、さんおんとう、しょうゆ、みりん、しお	596	745
								27	37
13	木			○	○	かしわうどん ささかまぼこのてんぐら 小: あおなとたまごのいためもの 中: あおなとたまごのあえもの ゆでうどん	とりにく、たけのこ、あぶらあげ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、にぼし、かつおぶし、みりん、しょうゆ、しお ささかまぼこ、こむぎこ、しお、こめ油 もやし、こまつな、にんじん、たんざくたまご、こんにやく、こめ油、さんおんとう、しょうゆ、みりん、しお 小麦粉、食塩	618	777
								26.2	32.1
14	金	 		○	○	きのこほうれんそうのカレー (アレルゲン27品目不使用) やきウインナー ピオーネ	とりにく、カレーこ、しょうゆ、さんおんとう、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、 ほうれんそう 、たまごたけ、ねぎしょうが、にんにく、こめ油、トマト、カレールウ(アレルゲン27品目不使用)、ガラムマサラ、ちゅうのうソース、トマトケチャップ、しお ウインナー(豚肉、塩、砂糖、香辛料) ピオーネ(ぶどう)	682	779
								23.5	27.6
17	月	 		○	250	わかめととうふのスープ しろみざかなのレモンふうみあげ チャプチェ	とりにく、とうふ、もやし、ながねぎ、わかめ、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、しお ホキ、でんぷん、こめ油、しょうゆ、さとう、しお、レモン ぶたにく、しょうゆ、酒、ごま油、にんにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、はるさめ、にら、しょうゆ、ごま、さんおんとう、コチュジャン、しお	633	761
								26.7	33.2
18	火	 		○	○	しろいんげんまめのクリームスープ オムレツのトマトソースがけ みかん ツイストパン	ベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、パセリ、たまごたけ、白いんげん豆、チキンブイヨン、バター、こむぎこ、こめ油、こなチーズ、ぎゅうにゅう、こしょう、しお オムレツ(卵、かつおだし汁、砂糖、小麦粉澱粉、酢、塩、大豆油)、トマト、トマトケチャップ、ちゅうのうソース、さんおんとう、でんぷん みかん 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	691	842
								26	30.7

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	炭水化物・しぼうなど ・元気に運動ができる	ビタミン・無機質など ・かぜをひきにくい ・おなかの調子が良い
肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵	ごはん・パン・麺 いも類・油	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、**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 「秋の味覚を楽しもう」 ふるさとめぐり「東北地方」

- 5日(水) せんべい汁(青森県)
- 12日(水) ふきよせ(旬)
- 14日(金) きのことほうれんそうのカレー(旬)
ピオーネ(旬)
- 19日(水) 芋煮汁(山形県)
- 20日(木) りんご(旬)
- 24日(月) さんまの蒲焼き(旬)
- 28日(金) こづゆ(福島県)
- 31日(月) だまこ汁(秋田県)
りんご(旬)



《献立内容の変更について(お知らせ)》

9月13日(火)の「せんぎりやさいのスープ」に使用する予定のほうれん草が、台風の影響等、天候不順により必要量を確保することが出来ませんでした。つきましては、下記のとおり、献立を変更させていただきました。今後におきましても、都合により献立及び食材料の変更をすることもございますので、ご理解賜りますようお願いいたします。

日付	変更前	変更後
9月13日(火)	せんぎりやさいのスープ (とりにく、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、 ほうれんそう 、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、しお)	せんぎりやさいのスープ (とりにく、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、しお)

