

日	曜	器具	こんだて名		おかず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価				
			主食 つけるもの かけるもの	牛乳			小学校	中学校			
				小学校			中学校	エネルギー(kcal)			
							たんぱく質(g)				
19	水		中:ちゅうのう ソース	○	○	いもにじる カレイのフライ きりぼしだいこんのもの 中:ちゅうのうソース	さといも、ぶたにく、こんにゃく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、とうふ、しめじ、こめ油、みそ、酒、かつおぶし、しょうゆ、しお カレイのフライ(カレイ、パン粉、でんぷん、小麦粉、食塩、ぶどう糖、増粘多糖類)、ちゅうのうソース、こめ油、小:ちゅうのうソース きりぼしだいこん、あぶらあげ、にんじん、さやいんげん、さんおんとう、しょうゆ、みりん、しお、こめ油、かつおぶし 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、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、コーンスターチ、香辛料	653	741	23.2	26.4
20	木		ちゅうかめん	○	○	たんたんめん とりにくのからあげ りんご	ぶたにく、にんじん、もやし、ながねぎ、にら、キャベツ、きくらげ、ねぎしょうが、にんにく、とんこつ、とりがら、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、しお とりにく、酒、ねぎしょうが、しょうゆ、でんぷん、こめ油 りんご、しお	657	874	28.8	35
21	金		ごはん	○	250	すましじる あじのしおこうじやき にくじゃが	しいたけ、こまつな、えのきたけ、かまぼこ、とうふ、しょうゆ、しお、かつおぶし あじのしおこうじやき(あじ、しおこうじ、さとう、みりん) ぶたにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さやいんげん、こんにゃく、こめ油、かつおぶし、さんおんとう、しょうゆ、しお、みりん	609	751	26.1	34.7
24	月		ごはん	○	○	なめこのみそしる さんまのかばやき やさいのうまに	あぶらあげ、 <b>だいこん</b> 、はくさい、なめこ、わかめ、みそ、かつおぶし、しょうゆ さんま、でんぷん、こめ油、さんおんとう、しょうゆ、みりん さつまあげ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さといも、さやいんげん、しいたけ、しょうゆ、さんおんとう、みりん、しお、かつおぶし	676	767	23.9	27.4
25	火	 	こどもパン	●	●	もりのシチュー とりにくのバーベキューソースがけ ミニトマト こどもパン コーヒーぎゅうにゅう	ウインナー、しめじ、エリンギ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、こめ油、バター、こむぎこ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、チキンブイヨン、しお、こしょう とりにく、酒、しお、こしょう、にんにく、ねぎしょうが、こめ油、りんご、トマトケチャップ、レモン、さんおんとう、しょうゆ、ウスターソース、しお ミニトマト 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 生乳、砂糖、コーヒー抽出液、乳製品	669	840	27.7	35.5
26	水	 	ごはん	○	○	ちゅうかふうたまごスープ マーボー豆腐 れんこんのからあげ	たまご、にんじん、クリームコーン、とうもろこし、 <b>豚れんどう</b> 、チキンブイヨン、酒、しょうゆ、こしょう、しお、でんぷん、中:とりにく とうふ、ぶたにく、ながねぎ、にんにく、ねぎしょうが、にら、しいたけ、こめ油、みそ、しょうゆ、さんおんとう、トウバンジャン、テンメンジャン、でんぷん れんこん、でんぷん、こめ油、こしょう、しお	680	801	24.8	30.9
27	木		ゆでうどん	○	○	にくうどん カラフトししゃものフリッター みかん いかめし	ぶたにく、あぶらあげ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ながねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、こんぶ、かつおぶし、さんおんとう、しょうゆ、みりん、しお カラフトししゃものフリッター(カラフトししゃも(魚卵を含む)、しょうゆ、小麦粉、沖あみ、とうもろこし澱粉、砂糖、米粉、塩、アオサ、ベーキングパウダー、大豆油)、こめ油 みかん <b>朝霞第七小学校、朝霞第八小学校、朝霞第九小学校、朝霞第十小学校、朝霞第二中学校</b> するめいか、もちごめ、ねぎしょうが、さんおんとう、しょうゆ、酒、みりん	605	787	22.1	28.5
28	金		ごはん	○	250	こづゆ とうふハンバーグのてりやきソースがけ とりにくとひじきのいりに	ほたて、にんじん、さといも、 <b>しいたけ</b> 、ごぼう、ながねぎ、ふ、かつおぶし、しょうゆ、みりん、しお とうふハンバーグ(とうふ、とりにく、ぶたにく、パン粉、たまねぎ、砂糖、でんぷん、酵母エキス、しょうゆ、塩、香辛料)、しょうゆ、みりん、さんおんとう、でんぷん、しお とりにく、ひじき、あぶらあげ、こんにゃく、にんじん、さやいんげん、かつおぶし、さんおんとう、しょうゆ、しお、酒、こめ油	633	744	23.6	28.1
31	月		ごはん	○	○	だまこじる みそだれやきにく りんご	だまこもち、とりにく、 <b>だいこん</b> 、ごぼう、にんじん、まいたけ、ながねぎ、かつおぶし、みりん、しょうゆ、しお ぶたにく、酒、こしょう、しょうゆ、こめ油、にんにく、ねぎしょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、みりん、さんおんとう、みそ、トウバンジャン、オイスターソース、でんぷん りんご、しお	666	750	26.3	30.8
20回	○:牛乳が付きます。 250:250mlの牛乳が付きます。 ●:コーヒー牛乳が付きます。 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。 小魚(ちりめんじゃこなど)や海藻類(アオサなど)は、甲殻類を含む場合があります。						640	820	基準栄養価		
							18~32	25~40			

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。

ベーコン	豚肉、塩、砂糖、香辛料
ウインナー	豚肉、塩、砂糖、香辛料
カレールウ (アレルギー27品目不使用)	でん粉、パーム油、なたね油、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、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Ⅰ、ショ糖脂肪酸エステル、クエン酸、香料
トウバンジャン	唐辛子、みそ、香辛料、塩、酸味料
テンメンジャン	味噌、砂糖、醤油、植物油(原材料の一部に小麦、大豆、ごまを含む)
コチュジャン	米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、唐辛子、砂糖、塩、酵母エキス
ちゅうのうソース	りんご、トマト、たまねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、醸造酢、塩、醤油、澱粉、香辛料
オイスターソース	水あめ、かき、醤油、塩、砂糖液糖、アルコール、加工でんぷん
短冊たまご	卵、かつおだし、馬鈴薯でん粉、砂糖、塩、酵母エキス、メタリン酸ナトリウム、ひまわり油
ささかまぼこ	魚肉(スケソウダラ)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、みりん、清酒
かまぼこ	魚肉(スケソウダラ)、馬鈴薯でん粉、加工でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん
ちくわ	魚肉(たら、いとより)、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、魚介エキス、ぶどう糖
さつまあげ	魚肉(スケソウダラ、いとよりだい)、馬鈴薯澱粉、砂糖、みりん、塩、ぶどう糖、なたね油
せんべい	小麦粉、食塩、重曹
麩	小麦粉、グルテン、膨張剤
だまこもち	うるち米

## 《給食費について》

①納期 10月分の納期限は10月11日(火)です。口座振替の方は、10月7日(金)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(インフルエンザ等)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。

※給食費は食材の購入費として使用しています。食材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。

