

家庭数			5月分 学校給食予定献立表										朝霞市立朝霞第五小学校	
令和7年度														
特定 原材料 除去 献立	日	曜	器具	こんだて名			こんだてのざいりょう(食材料)	えいようか						
			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		エネルギー	たんぱく質					
								(kcal)	(g)					
	1	木		ちゅうかめん	○	みそラーメン	ぶた肉、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし、長ねぎ、ねぎしょうが、にんにく、たまねぎ、米油、とんこつ、とりがら、みそ、しょうゆ、こしょう、酒	631	24.5					
						てづくりぎょうざ	ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、ねぎしょうが、にんにく、酒、ごま油、小麦粉、米油、三温糖、塩、こしょう							
						ナムル	えどな、もやし、にんじん、いりごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油							
						ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい							
	2	金		ちまきふう おこわ	○	わかめスープ	とり肉、ちらしかまぼこ、わかめ、にんじん、とうもろこし、長ねぎ、かつお節、塩、しょうゆ	623	20.3					
						しろみざかなのごまみそがけ	赤魚、ねぎしょうが、ねりごま、みそ、酒、塩、みりん、三温糖、しょうゆ							
						ちまきふうおこわ	米、もち米、ぶた肉、にんじん、えび、たけのこ、しいたけ、いりごま、しょうゆ、三温糖、酒、ごま油、塩							
★	7	水		かつおめし	○	とんじる	ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいこん、じゃがいも、にんじん、こまつな、長ねぎ、かつお節、みそ、みりん、米油	657	21.4					
						キャベツのあさづけ	キャベツ、きゅうり、塩、しょうゆ							
						かつおめし	米、かつお、ねぎしょうが、新しょうが、でん粉、米油、みりん、しょうゆ、三温糖、酒、いりごま							
	8	木		じごなうどん	○	カレーなんばん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、かつお節、カレールウ、カレー粉、しょうゆ、みりん、でん粉、塩	644	27.8					
						ちくわのいそべあげ	焼きちくわ、青のり、小麦粉、塩、米油							
						あまなつみかん	あまなつみかん(かんきつ類)							
						じごなうどん	小麦粉、塩、小麦たんぱく							
★	9	金		ごはん	○	なめこのみそしる	とうふ、なめこ、たまねぎ、みそ、かつお節	692	27.5					
						せんざんぎ	とり肉、ねぎしょうが、にんにく、酒、しょうゆ、三温糖、でん粉、米油							
						ごもくきんぴら	ぶた肉、ごぼう、さつま揚げ、にんじん、こんにゃく、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖							
	12	月		ごはん	○	ちゅうかふうたまごスープ	卵、とうもろこし、クリームコーン、長ねぎ、とりがら、酒、こしょう、しょうゆ、塩、でん粉、ごま油	677	25.5					
						ブルコギ	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、りんご、ねぎしょうが、米油、みそ、トウバンジャン、塩、三温糖、しょうゆ、酒							
						バンサンスー	ほぐしささみ、きゅうり、はるさめ、にんじん、もやし、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ							
	13	火	 	ガーリック トースト	○	コーンのミルクスープ	たまねぎ、とうもろこし、じゃがいも、にんじん、パセリ、米油、牛乳、米粉パウダー、チキンブイヨン、こしょう、塩	602	29.1					
						とりにくとキャベツの トマトに	とり肉、たまねぎ、キャベツ、にんにく、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、米油、みそ、赤ワイン、塩、こしょう、三温糖、でん粉							
						ガーリックトースト	ソフトフランスパン(小麦粉、ショートニング、イースト、砂糖、食塩、小麦たんぱく、モルト、ビタミンC)、バター、オリーブオイル、にんにく、パセリ、塩							
★	14	水		ごはん	○	けんちんじる	厚あげ、こんにゃく、じゃがいも、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ごま油、しょうゆ、塩、かつお節	617	29.0					
						あじのたつたあげ	あじ、ねぎしょうが、でん粉、酒、しょうゆ、塩、米油							
						こんぶのいために	さつま揚げ、こんぶ、こんにゃく、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、酒							
	15	木	 	ごもくあんかけ やきそば	○	ごもくあんかけやきそば	ぶた肉、いか、はくさい、にんじん、たけのこ、もやし、きくらげ、チンゲンサイ、ねぎしょうが、たまねぎ、ごま油、砂糖、酒、酢、しょうゆ、塩、こしょう、でん粉	624	30.2					
						ポークしゅうまい	ぶた肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、しょうがペースト、砂糖、食塩、酵母エキス、ポークエキス、香辛料、小麦粉、還元水あめ							
						フルーツミックス	りんご、黄桃、白桃、ラ・フランス、砂糖、クエン酸、クエン酸ナトリウム、ビタミンC、みかんゼリー(みかん果汁、糖類、ゲル化剤、酸味料、香料、クエン酸鉄ナトリウム)							
						ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい							
★	16	金	 	ごはん	ジ ョ ア	チキンカレー	とり肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ねぎしょうが、にんにく、米油、カレールウ、中濃ソース、トマトケチャップ、塩	655	20.3					
						いわしのカリカリあげ	マイワシ(魚卵を含む)、還元水あめ、たん白加水分解物、砂糖、しょうが、食塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉パン粉、植物油脂、酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油、米油							
						ごまドレサラダ	生ちくわ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、だいこん、米油、酢、すりごま、しょうゆ、こしょう、塩							
						ジョア(マスカット)	脱脂粉乳、マスカット果汁、還元麦芽糖水あめ、乳酸カルシウム、安定剤(ペクチン)、香料、ピロリン酸鉄、甘味料(スクラロース)、葉酸、ビタミンD							
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。														
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						炭水化物・しぼうなど				ビタミン・無機質など				
・体をつくる						・元気に運動ができる				・かぜをひきにくい				
・筋肉をつくる						肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵				緑黄色野菜 淡色野菜・果物				
						ごはん・パン・麺 いも類・油								

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。

【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 「初夏を味わおう」 ふるさとめぐり「四国地方」

- 2日(金) ちまき風おこわ(こどもの日)

7日(水) かつおめし(高知県、旬)

9日(金) せんざんぎ(愛媛県)
- 23日(金) コムチュン、フォースープ(多文化共生：ベトナム)

28日(水) ふしめん汁(徳島県)

29日(木) しっぽくうどん(香川県)

	19	月		ごはん	○	たまごいりキムチスープ	卵、ぶた肉、はくさいキムチ、もやし、えのきたけ、とうふ、長ねぎ、にら、しいたけ、にんにく、ねしょうが、とんこつ、みそ、しょうゆ、コチュジャン、でん粉、ごま油	630	21.7	
						ポテトコロッケ	じゃがいも、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、塩、ワイン、大豆油、こしょう、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			
						チョレギサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、糸こんにゃく、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖、塩、こしょう、きざみのり			
	20	火		こどもパンスライス	○	はるやさいのポトフ	とり肉、かぶ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、米油、とりがら、しょうゆ、塩、ローリエ、こしょう	614	29.1	
						ハンバーグのケチャップソース	ぶた肉、たまねぎ、塩、こしょう、ナツメグ、豆乳、パン粉、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖			
						ポテトフライ	じゃがいも、塩、こしょう、米油			
						こどもパンスライス	小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、塩、小麦たんぱく、ビタミンC			
	21	水		ごはん	○	ワントンスープ	とり肉、ワントン(小麦粉、塩)、にんじん、もやし、長ねぎ、きくらげ、とりがら、ごま油、しょうゆ、塩、こしょう	611	28.9	
						ぶたにくのかくに	ぶた肉、だいこん、こんにゃく、ねしょうが、にんにく、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、でん粉、塩			
						もやしのピリからあえ	もやし、きゅうり、しょうゆ、ごま油、塩、砂糖、酢、トウバンジャン			
	22	木		スパゲッティミートビーンズソース	○	スパゲッティミートビーンズソース	スパゲッティ、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、大豆、にんにく、トマト、トマトケチャップ、米油、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう、赤ワイン	635	25.7	
						とりにくのカレーやき	とり肉、ねしょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、塩、赤ワイン			
						フレンチサラダ	にんじん、キャベツ、とうもろこし、米油、りんご酢、塩、こしょう、砂糖			
	23	金		コムチュン	○	フォースープ	とり肉、にんじん、もやし、長ねぎ、米粉めん(米、でん粉)、とりがら、こしょう、ナンプラー、しょうゆ、塩	630	26.6	
						しろみざかなのレモンふうみあげ	ホキ、でん粉、米油、砂糖、しょうゆ、レモン果汁			
						コムチュン	米、ぶた肉、炒り卵、にんじん、えび、長ねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、ナンプラー、しょうゆ、ごま油、米油、塩、こしょう、酒			
	27	火		ナン	○	はるやさいのスープ	とり肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、米粉マカロニ(米粉)、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	650	28.6	
						キーマカレー	ぶた肉、ひよこ豆、たまねぎ、にんじん、にんにく、ねしょうが、トマト、トマトケチャップ、カレールウ、米油、カレー粉、中濃ソース、赤ワイン			
						あまなつかんてん	甘夏みかん、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、みかん果汁、寒天、砂糖			
						ナン	小麦粉、植物油脂(大豆)、ショートニング、食物繊維、砂糖、食塩、貝殻末焼成カルシウム、イースト、乾燥パン酵母、麦芽粉末、グァーガム			
	28	水		ごはん	○	ふしめんじる	ふしめん(小麦粉、塩、なたね油、でん粉)、油揚げ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、しょうゆ、みりん、塩、かつお節、でん粉	676	25.2	
						ぶたにくとポテトのオーロラソースがけ	ぶた肉、じゃがいも、しょうゆ、酒、ねしょうが、でん粉、米油、みそ、三温糖、トマトケチャップ			
						あおなのしらあえ	こまつな、にんじん、こんにゃく、とうふ、砂糖、しょうゆ、すりごま、塩			
	29	木		じごなうどん	○	しっぽくうどん	ぶた肉、油揚げ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、だいこん、長ねぎ、煮干し、かつお節、しょうゆ、みりん、塩	638	27.8	
						とりてん	とり肉、にんにく、ねしょうが、酒、しょうゆ、塩、小麦粉、米油			
						おひたし	こまつな、にんじん、もやし、かつお節、砂糖、しょうゆ、塩			
						じごなうどん	小麦粉、塩、小麦たんぱく			
	30	金		キャロットピラフ	○	ミートボールいりミネストローネ	ミートボール、たまねぎ、キャベツ、マカロニ、にんにく、パセリ、オリーブオイル、とりがら、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩	644	19.4	
						ポテトサラダ	ロースハム、じゃがいも、きゅうり、にんじん、りんご酢、マヨネーズ(卵不使用)、こしょう、塩			
						キャロットピラフ	米、とり肉、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、オリーブオイル、塩、こしょう、しょうゆ			
19回	○：牛乳が付きます。 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。 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	21～32

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	豚肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
ちらしかまぼこ	魚肉(すけそうたら)、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、うらごしかぼちゃ、砂糖、発酵調味料、食塩、加工油脂
焼きちくわ	すり身(すけそうたら、いとより)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、なたね油、ぶどう糖、加工でん粉
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
ミートボール	とり肉、たまねぎ、粉末状植物性たん白、砂糖、食塩、酵母エキス、にんにくペースト、揚げ油、加工デンプン、セルロース、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄
炒り卵	卵、植物油脂、食塩、加工でんぷん、酸味料、増粘剤、カロチン色素、アナトー色素
ぎょうざの皮	小麦粉、澱粉、食塩、酒精、PH調整剤、トレハロース、酸味料
マカロニ	小麦粉
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
ナンプラー	かたくちいわし、食塩
コチュジャン	米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、乾燥唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー
カレールウ	米粉、パーム油、デキストリン、カレー粉、砂糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、馬鈴薯でん粉、ココアパウダー、パンブキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢
マヨネーズ(卵不使用)	食用植物油脂、糖類、醸造酢、食塩、増粘剤、粉末状大豆たんぱく、香辛料、酵母エキス
白菜キムチ	白菜、だいこん、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、しょうが、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス

《給食費について》

①納期 5月分の納期限は6月30日(月)です。口座振替の方は、6月27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。