

6月分学校給食予定献立表

令和8年度

朝霞市立朝霞第五小学校

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		
				主食つけるもの かけるもの	牛乳		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
★	1	月	箸	ごはん	○	トック	トック、とり肉、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、長ねぎ、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	698	27.3
						スタミナやきにく	ぶた肉、にんにく、ねぎ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、エリンギ、いりごま、酒、しょうゆ、こしょう、ごま油、トウバンジャン、三温糖、オイスターソース、でんぷん、塩		
						ごぼうのからあげ	ごぼう、でんぷん、米油、こしょう、塩		
2	火	箸、パン	セサミ ビスキュイ パン	○	ペイザンヌスープ	ウインナー、たまねぎ、にんじん、だいこん、にんにく、オリーブオイル、チキンブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう	626	27.7	
					ポークビーンズ	ぶた肉、白いんげん豆、たまねぎ、にんにく、にんじん、じゃがいも、チキンブイヨン、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、米油、塩、こしょう			
					キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、米油、こしょう、塩、酢			
					セサミビスキュイパン	丸パン(小麦粉、ショートニング、砂糖、イースト、塩、イーストフード)、すりごま、小麦粉、砂糖、卵、バター			
3	水	箸	5-1・3-1 ランチルーム カムカムごはん	○	くきわかめのすましじる	とうふ、かまぼこ、茎わかめ、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、かつお節、しょうゆ、塩、でん粉	642	24.4	
					ぶりのみそづけフライ	ぶりのみそ漬けフライ(ぶり、西京みそ、パン粉、小麦粉、食塩、乳化剤、増粘多糖類)、米油			
					カムカムごはん	米、ほたて、にんじん、ひじき、油揚げ、さやいんげん、かつお節、大豆、しょうが、三温糖、みりん、酒、塩、しょうゆ			
4	木	箸	じごな うどん	○	しのだじる	油揚げ、とり肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、長ねぎ、かつお節、しょうゆ、みりん、塩	698	24.1	
					おこのみあげ	卵、さくらえび、ちりめんじゃこ、いか、キャベツ、小麦粉、長ねぎ、しょうゆ、こしょう、塩、中濃ソース、トマトケチャップ、青のり、かつお節			
					さくらんぼ	さくらんぼ			
					じごなうどん	小麦粉、塩、小麦たんぱく			
★	5	金	箸	ごはん	○	さわにわん	ぶた肉、春雨、えのきたけ、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、かまぼこ、長ねぎ、酒、しょうゆ、塩、かつお節	622	28.0
						あかうおのごまだれがけ	赤魚、酒、にんにく、ねぎ、すりごま、三温糖、しょうゆ、でんぷん、ごま油、酢		
						きりぼしだいこんのにつけ	さつま揚げ、油揚げ、切干大根、さやいんげん、にんじん、かつお節、三温糖、しょうゆ、米油		
★	9	火	箸	ごはん	○	なすのいなかじる	油揚げ、たまねぎ、なす、こまつな、米油、かつお節、みそ、みりん	645	22.0
						とりねぎどんのぐ	とり肉、長ねぎ、でん粉、米油、酒、しょうゆ、三温糖、みりん		
						ピリカラもやし	きゅうり、もやし、ごま油、しょうゆ、三温糖、酢、トウバンジャン、塩		
10	水	箸	5-2・3-2 ランチルーム ごはん	○	あすかじる	ぶた肉、にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、長ねぎ、水菜、豆乳、酒、かつお節、みそ、しょうゆ	636	24.5	
					さばのからみづけやき	さば、しょうゆ、たんぱく加水分解物、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、砂糖、ビタミンB1			
					わかめとたまごのいりに	わかめ、短冊卵、えのきたけ、にんじん、こんにやく、しょうゆ、三温糖、米油			
11	木	箸、パン	ちゅうか めん	○	とんこつラーメン	ぶた肉、にんじん、キャベツ、もやし、きくらげ、はねぎ、にんにく、ねぎ、たまねぎ、米油、とんこつ、豆乳、酒、しょうゆ、塩、こしょう	691	27.3	
					にくだんごのもちごめむし	ぶた肉、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、もち米、塩、三温糖、しょうゆ、酒、ごま油、酢、でんぷん			
					フルーツミックス	パイナップル、りんご、砂糖、クエン酸、ナタデココ(ナタデココ、砂糖、水溶性食物繊維、ぶどう濃縮果汁、酸味料、香料)、さくらんぼゼリー(さくらんぼ果汁、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、ビタミンC、紅麴色素、香料、クエン酸鉄ナトリウム)			
					ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい			
★	12	金	箸、パン	ごはん	○	ポークカレー	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ねぎ、にんにく、カレー粉、しょうゆ、三温糖、米油、カレールウ、中濃ソース、トマトケチャップ、ガラムマサラ	732	24.2
						かえりにぼしとだいずのあげに	かえり煮干し、大豆、でんぷん、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、いりごま		
						あまなつゼリー	みかん果汁、甘夏缶(夏みかん、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸)、粉寒天、砂糖		
★	15	月	箸	ごはん	○	みそしる	じゃがいも 、とうふ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、みそ	664	27.6
						ハンバーグのおろしソースがけ	ぶた肉、たまねぎ、だいこん、豆乳、米粉パン粉、こしょう、塩、みりん、三温糖、しょうゆ		
						キャベツのごまあえ	生ちくわ、キャベツ、もやし、にんじん、すりごま、しょうゆ、みりん、三温糖、ごま油		
16	火	箸、パン	きなこ あげパン	○	サラダスープ	ベーコン、とり肉、トマト、たまねぎ、セロリ、レタス、パセリ、米油、白ワイン、とりがら、こしょう、しょうゆ、塩	650	30.3	
					とりにくのオリーブやき	とり肉、にんにく、オリーブオイル、白ワイン、塩、こしょう、オレガノ			
					にんじんのサラダ	ツナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、米油、りんご酢、白ワイン、砂糖、こしょう、塩			
					きなこあげパン	ツイストパン(小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン、イースト、イーストフード、ショートニング、塩)、きなこ、砂糖、塩、米油			
★	17	水	箸	5-3・3-3 ランチルーム ごはん	○	そうへいじる	ぶた肉、とうふ、にんじん、ごぼう、さといも、たけのこ、しいたけ、長ねぎ、にんにく、とりがら、みそ、米油、塩、しょうゆ	663	27.9
						あじのなんばんづけ	あじ、たまねぎ、ねぎ、でん粉、しょうゆ、酢、酒、みりん		
						あいませ	生ちくわ、れんこん、だいこん、にんじん、油揚げ、いりごま、かつお節、しょうゆ、三温糖、塩		

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	肉・魚・小魚・豆腐	炭水化物・しぼうなど	ごはん・パン・麺	ビタミン・無機質など	緑黄色野菜
・体をつくる	豆類・乳製品・卵	・元気に運動ができる	いも類・油	・かぜをひきにくい	・おなかの調子がよい
・筋肉をつくる				・おなかの調子がよい	・おなかの調子がよい

ランチルーム給食が始まります

※ 今月の地場産物は「じゃがいも」です。太字で表示しています。
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】児童の多文化共生意識を養うため、外国の料理を提供します。

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 3日(水) カムカムごはん、茎わかめのすまし汁(よくかむ) | 22日(月) ぶた肉と冬瓜のたいたん(京都府) |
| 4日(木) 信田汁、お好み揚げ(大阪府) | 24日(水) アルタマ(ネパール:多文化共生) |
| 10日(水) 飛鳥汁(奈良県) | 26日(金) 丹後のまつぶた寿司、ゆばのすまし汁(京都府) |
| 12日(金) かえり煮干しと大豆の揚げ煮(よくかむ) | 29日(月) ヤムウンセン(タイ:多文化共生) |
| 17日(水) 僧兵汁、あいませ(三重県) | |

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。

今年度はたてわり学級でランチルームを行います。当日は、飲み物がジュースに変更となります。牛乳停止中の児童も、1回分返金を減額し、ジュースを提供します。
6月 3年生と5年生
7月 ひまわり学級
10月 2年生と4年生
11月 1年生と6年生
3月 6年生卒業祝い給食



18	木		キャベツのペペロンチーノ	●	ポテトのチーズソースがけ ツナとだいこんのサラダ キャベツのペペロンチーノ コーヒーぎゅうにゅう	ボンレスハム、じゃがいも、バター、小麦粉、チーズ、牛乳、生クリーム、こしょう、白ワイン、塩、米油 ツナ、にんじん、だいこん、きゅうり、米油、酢、砂糖、しょうゆ、塩、こしょう スパゲッティ、たまねぎ、とり肉、キャベツ、にんにく、パセリ、こしょう、白ワイン、しょうゆ、オリーブオイル、塩 生乳、砂糖、コーヒー、乳製品、重曹	664	27.0	
★	19	金		5-4・3-4 ランチルーム チキンピラフ	○	ポトフ カリカリごぼうのサラダ チキンピラフ	ぶた肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいも、米油、とりがら、ローリエ、塩、しょうゆ、こしょう ごぼう、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、でん粉、米油、りんご酢、白ワイン、砂糖、塩、こしょう 米、とり肉、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、パセリ、オリーブオイル、塩、しょうゆ、こしょう	644	22.9
★	22	月		ごはん	○	つみれじる とりにくのあかしそやき ぶたにくととうがんのたいたん	つみれ、とうふ、じゃがいも、にんじん、だいこん、長ねぎ、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒 とり肉、塩、こしょう、酒、赤しそふりかけ（塩蔵赤しそ、砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料） ぶた肉、とうがん、油揚げ、みりん、しょうゆ、酒、塩	629	29.7
	23	火		こどもパン	○	コーンシチュー ポテトコロッケ コールスローサラダ こどもパン	とり肉、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、じゃがいも、パセリ、バター、小麦粉、牛乳、米油、とりがら、こしょう、塩、生クリーム、チーズ ポテトコロッケ（じゃがいも、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、食塩、ワイン、大豆油、こしょう、パン粉、小麦粉、とうもろこしでん粉、粉末状大豆たん白、植物油、食塩）、米油、中濃ソース ロースハム、にんじん、キャベツ、米油、りんご酢、塩、こしょう 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	668	22.4
	24	水		ターメリックライス	○	アルタマ さけのレモンフライ こだますいか ターメリックライス	とり肉、たまねぎ、たけのこ、たもぎだけ、じゃがいも、にんにく、ひよこまめ、チキンブイヨン、スープカレールウ、カレー粉、米油、しょうゆ、塩、こしょう さけ、パン粉、でん粉、小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤、食塩、乾燥レモンピール、こしょう、陳皮、唐辛子、米油、中濃ソース こだますいか 米、チキンブイヨン、ターメリック、オリーブオイル、塩	653	25.8
	25	木		ちゅうかめん	○	ひやしバンバンジーめん いかりんあげ れいとうみかん ちゅうかめん	ほぐしささみ、もやし、にんじん、きゅうり、長ねぎ、ねしょうが、かつお節、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、酢、ねりごま、ごま油、塩 いか、ねしょうが、しょうゆ、酒、でん粉、米油 みかん 小麦粉、小麦たん白、食塩、加工でん粉、かんすい	620	29.6
	26	金		たんごのまつぶたずし	○	ゆばのすましじる しろみざかなのみそだれがけ たんごのまつぶたずし	とり肉、ゆば、とうふ、えのきたけ、長ねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉 ホキ、米油、みそ、しょうゆ、三温糖、みりん、でんぷん 米、短冊卵、油揚げ、にんじん、かんぴょう、糸かまぼこ、さやえんどう、しいたけ、しょうゆ、こんぶ、酢、砂糖、塩、酒、かつお節	662	26.5
	29	月		ごもくチャーハン	○	あおなのスープ やさいぎょうざ ヤムウンセン ごもくチャーハン	とり肉、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、とうもろこし、きくらげ、ねしょうが、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩 野菜餃子（キャベツ、ぶた肉、豚脂、たまねぎ、粒状大豆たん白、にら、しょうゆ、にんにく、でん粉、ごま油、食塩、砂糖、しょうが、たん白自己消化物、酵母エキス、こしょう、小麦粉）、米油 ロースハム、米油、にんじん、キャベツ、きゅうり、春雨、もやし、ごま油、レモン果汁、しょうゆ、ナンブラー 米、炒り卵、焼き豚、なると、にんにく、ねしょうが、長ねぎ、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、塩、酒、こしょう	626	23.8
	30	火		フラワーロール	○	えだまめポタージュ しろみざかなのトマトソースがけ フレンチサラダ フラワーロール	とり肉、枝豆、たまねぎ、じゃがいも、エリンギ、米油、バター、小麦粉、生クリーム、牛乳、チーズ、チキンブイヨン、こしょう、塩 ホキ、たまねぎ、にんにく、トマト、トマトケチャップ、塩、バジル、こしょう、米油、オリーブオイル ロースハム、きゅうり、にんじん、キャベツ、米油、りんご酢、砂糖、こしょう、塩 小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	693	30.9
21回	○：牛乳が付きます。●：コーヒー牛乳が付きます。 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。 献立の材料（食材料）に記載されている食品の内容は、以下をご覧ください。					基準栄養価	650	21~32	

ベーコン	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ロースハム	豚肉、塩、砂糖、香辛料抽出物
ボンレスハム	豚肉、たん白加水分解物、水あめ、食塩、還元水飴、海藻ミネラル
ウインナー	豚肉、塩、砂糖、香辛料
焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、酢、生姜
つみれ	いわし、たらすり身、でん粉、砂糖、食塩、みりん
さつま揚げ	すり身（タラ、イトヨリ）、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（スケソウダラ）、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん、加工油脂
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
なると	魚肉（スケソウダラ、イトヨリ）、でん粉、砂糖、食塩、発酵調味液、トマト色素
糸かまぼこ	魚肉すりみ、米粉、タピオカでん粉、食塩、砂糖
短冊卵	卵、かつおだし汁、でん粉、砂糖、酵母エキス、メタリン酸ナトリウム、植物油
炒り卵	液卵、植物油、砂糖、食塩、でん粉発酵調味料、加工でんぷん
米粉パン粉	米粉、コーンスターチ、ショートニング、砂糖、食塩、メトロース
トック	米粉、食塩、酒精、PH調整剤、乳化剤
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
ナンブラー	カタクチイワシ、塩
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
スープカレールウ	小麦粉、パーム油、ミックススパイス、砂糖、玉ねぎ、にんにく、デキストリン、トマトペースト、食塩、しょうゆ、ぶどう糖、チャツネ、酵母エキス、チキンエキス
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、パンキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢
りんごジュース（ランチルーム給食）	りんご果汁、香料

《給食費について》

①納期 6月分の納期限は7月31日（金）です。口座振替の方は、7月30日（木）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。