

10月分 学校給食予定献立表

令和7年度

朝霞市立朝霞第四小学校

特定 原材料 除去献立	曜	日	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	こんだて名 お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価	
									エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
★	1	水				○	いもにじる	ぶた肉、さといも、こんにやく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、しめじ、米油、みそ、酒、かつお節	626	27.2
							さけのしおやき	さけ、しょうゆ、塩		
							ほそぎりこんぶのいために	とり肉、こんぶ、さつまあげ、にんじん、糸こんにやく、さやいんげん、ごま油、酒、三温糖、しょうゆ		
	2	木				○	じゃじゃめん	ぶた肉、にんじん、ながねぎ、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねしろうが、にんにく、ごま油、みそ、しょうゆ、酒、三温糖、チキンブイヨン、トウバンジャン、でんぶん	680	28.6
							ささかまぼこのいそべあげ	笹かまぼこ(スケウダラすり身、でんぶん、砂糖、塩、みりん、酒)、小麦粉、あおのり、塩、米油		
							やさいのごまあえ	もやし、ほうれんそう、にんじん、すりごま、上白糖、しょうゆ、塩		
							じごなうどん	小麦粉、食塩、小麦たんぱく		
★	3	金				○	みぞれじる	とうふ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節	646	23.3
							ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉、こしょう、米油、でんぶん、にんにく、ねしろうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、酒、しょうゆ、みりん		
							ごぼうのからあげ	ごぼう、でんぶん、米油、こしょう、塩		
	6	月				○	おほしさまのすましじる	星の魅(小麦粉、小麦たんぱく、酸化防止剤(ビタミンE))、たまねぎ、こまつな、ながねぎ、とり肉、わかめ、酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節	688	28.8
							とりにくのマスタードやき	とり肉、はちみつ、粒入りマスタード、しょうゆ、米油、白ワイン		
							みたらしだんご	白玉だんご(米粉、砂糖、加工でん粉、酵素製剤)、三温糖、しょうゆ、でんぶん		
							めいげつごはん	こめ、ぶた肉、しめじ、干しいたけ、まいたけ、にんじん、油揚げ、しょうゆ、酒、三温糖、さといも、米油		
	7	火				○	こめシチュー	シールドパーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、クリームコーン(とうもろこし、塩、増粘剤(加工でん粉))、バター、米粉、牛乳、米油、チキンブイヨン、こしょう、塩、生クリーム	633	25.1
							やきウインナー	レバーウインナー(ぶた肉、ぶたレバー、塩、砂糖、香辛料)		
							みかん	みかん		
							フラワーロール	小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン、イースト、塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
	8	水				○	はっとじる	すいとん(小麦粉、食塩、加工でん粉)、とり肉、だいこん、にんじん、干しいたけ、ながねぎ、さば節、みりん、しょうゆ、塩	668	24.8
							さばのみそに	さば、しょうゆ、三温糖、みそ、みりん、ねしろうが、酒、でんぶん		
							やさいのおかかいため	にんじん、キャベツ、もやし、味付けおかか、米油、塩、しょうゆ、三温糖		
	9	木				○	きたかたふうラーメン	焼き豚、ぶた肉、なると、にんじん、メンマ、もやし、ほうれんそう、ながねぎ、にんにく、ねしろうが、たまねぎ、キャベツ、とんこつ、煮干し、塩、しょうゆ、こしょう、米油	695	29.6
							てづくりにくだんごのもちこめむし	もち米、でんぶん、ぶた肉、ねしろうが、塩、三温糖、ごま油、たまねぎ、干しいたけ、でんぶん、しょうゆ、酢		
							フルーツミックス	白桃、パイナップル、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、クエン酸、ビタミンC、カットゼリー(ぶどう果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、水あめ、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、クチナシ色素、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		
	10	金				○	ほうれんそうのカレー	とり肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれんそう、ねしろうが、にんにく、米油、トマト、カレールウ、カレー粉、ガラムマサラ、しょうゆ、三温糖、中濃ソース、トマトケチャップ	707	23.6
							てづくりとんかつ	ぶた肉、こしょう、塩、酒、小麦粉、パン粉、米油		
							ふくじんづけ	だいこん、れんこん、にんじん、ねしろうが、酢、三温糖、みりん、塩、しょうゆ		
							ジョア(ブルーベリー)	脱脂粉乳、砂糖、ブルーベリー果汁・果肉、アローニヤ果汁、乳酸カルシウム、ペクチン、香料、ビタミンE、ビタミンB6、ビタミンD		
★	15	水				○	はるさめスープ	とり肉、キャベツ、にんじん、はるさめ、ながねぎ、ねしろうが、ごま油、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	694	26.1
							ブルコギ	ぶた肉、しょうゆ、酒、三温糖、ねしろうが、にんにく、にら、にんじん、たまねぎ、しめじ、米油、みそ、トウバンジャン、塩、でんぶん		
							だいがくいも	さつまいも、米油、しょうゆ、酢、三温糖、みりん、でんぶん、いりごま		
	16	木				○	やきそば	中華めん(小麦粉、塩、かんすい)、ちくわ、ぶた肉、ピーマン、キャベツ、にんじん、もやし、米油、ウスターソース、中濃ソース、こしょう、塩	626	22.9
							とうふナゲット	豆腐ナゲット(たまねぎ、にんじん、豆腐、魚肉すり身、植物油、豆乳、粉末状植物性たん白、砂糖、塩、酵母エキス、発酵調味料、香辛料、デキストリン、衣【小麦粉、でんぶん】、大豆油、加工でん粉、pH調整剤、グリシン、ベーキングパウダー)、米油、トマトケチャップ		
							チーズむしパン	小麦粉、ベーキングパウダー、上白糖、豆乳、鶏卵、米油、チーズ、レーズン		
	17	金				○	せんべいじる	南部せんべい(小麦粉、塩、重曹)、とり肉、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、えどな、米油、しょうゆ、塩、みりん、かつお節、さば節	664	22.3
							さんまのしょうがに	さんま、ながねぎ、ねしろうが、酒、三温糖、みりん、酢、しょうゆ、こんぶ		
							はくさいのこんぶづけ	はくさい、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、塩		

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」

- 1日(水) 芋煮汁(山形県)、鮭の塩焼き(旬)
2日(木) じゃじゃ麺(岩手県)、笹かまぼこの磯辺揚げ(宮城県)
6日(月) 名月ごはん、お星さまのすまし汁、みたらしだんご(十五夜)
8日(水) はっと汁(宮城県)
9日(木) 喜多方風ラーメン(福島県)
10日(金) ジョア(ブルーベリー味)(目の愛護デー)
ほうれんそうのカレー、手作りとんかつ(運動会フレフレ献立)
17日(金) せんべい汁(青森県)、さんまのしょうが煮(旬)
20日(月) 煮こもり(青森県)
22日(水) 栗入りひじきごはん(旬)、仙台魅入り肉じゃが(宮城県)
27日(月) きりたんぼ汁(秋田県)
29日(水) ニラガ、チキンアドボ(多文化共生：フィリピン)
30日(木) 青森風煮干しラーメン(青森県)
31日(金) ハエリア(多文化共生：スペイン)、ハロウィンサラダ(ハロウィン)

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、**ほうれんそう**です。(太字で表示)

【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。

秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。

給食では、揚げた里芋を使った名月ごはんや、お星さまのすまし汁、みたらしだんごを提供します。



2025年の十五夜は10月6日です！

