

9月分学校給食予定献立表 (小学校)

令和4年度

きゅうしよくもくひょう
給食目標 : **正しく配膳しよう**

ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1 木	ごはん	ごはん	622 kcal 25.3 g
	沢煮椀	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、とうふ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ	
	おろし焼き肉	米油、しょうが、ぶた肉、みりん、大根、しょうゆ、きび砂糖、米酢	
	小松菜のごま和え	小松菜、にんじん、もやし、ホールコーン、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま	
2 金	ごはん	ごはん	629 kcal 25.4 g
	春雨スープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しょうが、たけのこ、キャベツ、春雨(でんぶん)、自然塩、白こしょう、しょうゆ、水菜	
	かつおフライ	かつおフライ(かつお、でんぶん、パン粉(大豆)、小麦粉、塩)、米油	
	スタミナごはんの具	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、酒、にんじん、ごぼう、きび砂糖、しょうゆ、みりん、ごま、にら、ごま油	
5 月	地粉うどん	地粉うどん(小麦粉、塩)	672 kcal 25.3 g
	とりなんばんうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、油揚げ、なると(すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、砂糖、塩)、しょうゆ、みりん、自然塩、長ねぎ、小松菜	
	ハムチーズピカタ	ハムチーズピカタ(卵、ぶた肉、でんぶん、塩、水あめ、チーズ、菜種油、パーム油、酢、砂糖)	
	大豆とさつまいもの揚げ煮	さつまいも、大豆、でんぶん、米油、きび砂糖、しょうゆ	
6 火	ごはん	ごはん	623 kcal 22.2 g
	なす入りマーボーどうふ	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン(唐辛子、塩、そら豆みそ、酒)、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、長ねぎ、玉ねぎ、ローリエ、なす、しいたけ、とうふ(豆乳、でんぶん)、オイスターソース(かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぶん)、しょうゆ、きび砂糖、みそ、自然塩、黒こしょう、でんぶん、七味唐辛子(唐辛子、陳皮、ごま、青海苔、麻の実、けしの実、山椒)、ごま油、ラー油(ごま油、とうもろこし油、香辛料)	
	黒ぶたしゅうまい	黒ぶたしゅうまい(ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、小麦粉、ラード、でんぶん、たけのこ、大豆たんぱく(ゼラチン)、砂糖、しょうゆ、ごま油、卵白、菜種油、オイスターソース、塩、大豆粉、グチエキ調味料(大豆・ゼラチン))	
	きよほう(2)	きよほう	
7 水	ツイストパン	ツイストパン(小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩)	602 kcal 26.8 g
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン(ぶた肉、塩、砂糖)、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ(小麦粉)、自然塩、しょうゆ、白こしょう、パセリ	
	フィレオチキン	フィレオチキン(とり肉、でんぶん(小麦・大豆)、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油)	
	れいとうみかん	みかん	
8 木	麦ごはん	麦ごはん(米、米粒麦)	750 kcal 23.6 g
	ハヤシライス	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、小麦粉、バター(生乳、塩)、牛乳、ハヤシフレーク(小麦粉、パーム油、砂糖、塩、トマトペースト、トマトケチャップ、カラメル)、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース(トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩)、デミグラスソース(とりガラ、とんこつ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー(小麦粉)、ポークフィヨン(大豆)、トマト、ワイン、トマトケチャップ、チキンフィヨン、はちみつ、カラメル) きび砂糖、自然塩、白こしょう	
	たこナゲット(2)	たこナゲット(たこ、いか、たら、小麦粉、でんぶん、大豆油、砂糖、塩、みりん)、米油	
	きゅうりとコーンのサラダ(イタリアンドレッシング和え)	きゅうり、ホールコーン、キャベツ、えだ豆、イタリアンドレッシング(植物油脂、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト)	
9 金	ごはん	ごはん	682 kcal 26.2 g
	お月見団子汁	米油、ぶた肉、酒、大根、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、白玉団子(上新粉、でんぶん)、自然塩、みそ、小松菜、長ねぎ	
	うさぎさんのハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ(とり肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、ぶた肉、砂糖、トマト、塩、にんにく、生姜、でんぶん)、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
	にんじんおかかごはんの具	米油、にんじん、油揚げ、ちりめんじゃこ(かたくちいわし、塩)、酒、けずりぶし、みりん、しょうゆ、ごま	
12 月	お月見ゼリー	お月見ゼリー(グラニュー糖、梨果汁)	658 kcal 24.7 g
	ホット中華めん	ホット中華めん(小麦粉、塩、かんすい)	
	みそラーメンのスープ	米油、トウバンジャン(唐辛子、塩、そら豆みそ、酒)、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、とんこつ、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、もやし、白菜、白こしょう、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、にら、ラー油(ごま油、とうもろこし油、香辛料)	
	揚げひじきぎょうざ(2)	ひじきぎょうざ(ぶた肉、キャベツ、ひじき、ラード、とり肉、長ねぎ、でんぶん、ごま油、砂糖、しょうゆ、生姜、しいたけ、ほたてエキス、塩、かきエキス、こしょう、小麦粉)、米油	
13 火	ナムル(ナムルドレッシング和え)	もやし、小松菜、にんじん、えだ豆、韓国ナムルドレッシング(酢、砂糖、ごま油、たん白加水分解物(大豆・とり肉・ぶた肉)、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、こしょう)	556 kcal 24.3 g
	ごはん	ごはん	
	とうがんのスープ	とりガラ、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、しょうが、ローリエ、とり肉、とうがん、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぶん、卵、ちんげん菜、ごま油	
	ホイコーロー	米油、トウバンジャン(唐辛子、塩、そら豆みそ、酒)、しょうが、にんにく、ぶた肉、酒、にんじん、キャベツ、長ねぎ、きび砂糖、みそ、テンメンジャン(みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、香辛料、酒、カラメル)、オイスターソース(かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぶん)、ピーマン、ごま油、でんぶん	
14 水	中華サラダ(中華ドレッシング和え)	もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン、中華ドレッシング(砂糖、水あめ、しょうゆ、りんご酢、香味油(大豆・小麦)、ごま油、玉ねぎ、チキンエキス、ねぎ、塩、発酵調味料、オイスターエキス、しょうが、にんにく)	633 kcal 21.6 g
	子供パン	子供パン(小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩)	
	ミネストローネスープ	米油、にんにく、セロリ、とり肉、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、キャベツ、トマト、トマトピューレ、自然塩、黒こしょう、きび砂糖、マカロニ(小麦粉)	
	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野市産小松菜入りメンチカツ(パン粉(大豆)、小麦粉、でんぶん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜)、米油	
15 木	れいとうみかん	みかん	668 kcal 24.0 g
	クラスソース	ソース(りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん)	
	ごはん	ごはん	
	中華風コーンスープ	ごま油、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、ホールコーン、キャベツ、自然塩、しょうゆ、米酢、黒こしょう、でんぶん、水菜	
16 金	いかのガーリック揚げ	いか、しょうゆ、みりん、にんにく、でんぶん、米油	626 kcal 27.6 g
	キムタクチャーハンの具	ごま油、ぶた肉、にんじん、キムチ(白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布)、たくあん(大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢)、しょうゆ、万能ねぎ	
	ごはん	ごはん	
	肉じゃが	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かつおぶし、出しこんぶ、さつま揚げ(たちうお、すけそうたら、いとよりだい、えそ、でんぶん、砂糖、みりん、塩、菜種油)、しらたき、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん	
16 金	さばの一夜干し	さば一夜干し(さば、塩)	626 kcal 27.6 g
	きゅうりのピリ辛和え	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、米酢、自然塩、ラー油(ごま油、とうもろこし油、香辛料)	

学校給食費(9月分) 口座振替日は **9月30日(金)** です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

9月分学校給食予定献立表（小学校）

令和4年度

給食目標：正しく配膳しよう

ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
20 火	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	947 kcal 28.7 g
	ポークカレー	米油、にんにく、ぶた肉、白こしょう、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、ローリエ、じゃがいも、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳)、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、ヨーグルト、チーズ	
	ポイルウィンナー（2）	ウィンナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）	
	グリーンサラダ（オニオンドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、えだ豆、すりおろしオニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎ酢漬け(りんご)、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト（ぶた肉）、ごま、にんじん、酢、塩、チキンエキス(乳・小麦・大豆)、香味油）	
	手作りチョコチップマドレーヌ ☆鶴ヶ丘小・西原小・東台小・大井小・駒西小・上野台小のみ	小麦粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダー、グラニュー糖、卵、バター（生乳、塩）、はちみつ、バニラエッセンス、チョコチップ（砂糖、植物油脂、ココアパウダー、カカオマス、乳化剤(大豆)、乳成分）	
21 水	クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン(乳・大豆)、米こうじ）	837 kcal 24.9 g
	スパゲティナポリタン	バター（生乳、塩）、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ウィンナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、トマトケチャップ、トマトピューレ、黒こしょう、チーズ、ピーマン、スパゲティ（小麦粉）	
	レモンとバジルのチキン香り揚げ（2）	レモンとバジルのチキン香り揚げ（とり肉、酢、大豆たんぱく、米粉、でんぷん、塩、砂糖、レモン果汁、菜種油、米油、バジル）、米油	
	ヘルシーサラダ（ねぎ塩ドレッシング和え）	こんにゃく、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ塩ドレッシング（ごま油、大豆油、酢、玉ねぎ、塩、砂糖、ごま、にんにく、チキンエキス、長ねぎ）	
	手作りチョコチップマドレーヌ ☆東原小・亀久保小・三角小・福岡小・西小・元福小・さぎの森小のみ	小麦粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダー、グラニュー糖、卵、バター（生乳、塩）、はちみつ、バニラエッセンス、チョコチップ（砂糖、植物油脂、ココアパウダー、カカオマス、乳化剤(大豆)、乳成分）	
22 木	ごはん	ごはん	645 kcal 27.1 g
	水菜のすまし汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、大根、えびボール（たら、えび、でんぷん(小麦)、おきあみ、砂糖、塩、みりん、大豆油）、とうふ、自然塩、しょうゆ、長ねぎ、水菜	
	チキンみそカツ	チキンみそカツ（とり肉、みそ、塩、たんぱく加水分解物(ぶた肉)、パン粉、小麦粉、米粉、でんぷん、大豆たんぱく、大豆油）、米油	
	キャベツともやしのごま和え	キャベツ、もやし、ホールコーン、ごま油、ごま、自然塩、しょうゆ、きび砂糖	
26 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	633 kcal 24.1 g
	きのこうどんの汁	米油、ぶた肉、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、しいたけ、しめじ、油揚げ、しょうゆ、自然塩、みりん、小松菜、長ねぎ	
	かぼちゃのそぼろあんかけ（2）	かぼちゃ、米油、しょうが、ぶた肉、酒、しょうゆ、きび砂糖、でんぷん	
27 火	りんご	りんご	618 kcal 24.9 g
	ごはん	ごはん	
	かきたま汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、とうふ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、長ねぎ、小松菜	
	ほっけのたつた揚げ	ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぷん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
	切り干し大根のキムチ炒め	ごま油、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、切り干し大根、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、きび砂糖、しょうゆ、万能ねぎ	
28 水	わかめふりかけ	わかめふりかけ（砂糖、塩、かつおぶし、でんぷん、抹茶、わかめ、海苔、しいたけエキス、ほたて貝カルシウム）	611 kcal 26.0 g
	ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、麦芽、ほたて貝カルシウム）	
	米粉ポタージュ	米油、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白こしょう、しょうゆ、バター（生乳、塩）、パセリ	
	ヘルシードライカレー	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、大豆、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、小麦粉、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩）、トマトピューレ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、パセリ	
	くきわかめのサラダ（香味塩ドレッシング和え）	くきわかめ、もやし、キャベツ、にんじん、香味塩ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、塩、ごま油、玉ねぎ、ねぎ、チキンエキス、発酵調味料、小麦たんぱく、にんにく、しょうゆ、こしょう、しょうが、レモン果汁）	
29 木	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	672 kcal 26.9 g
	ごはん	ごはん	
	すいとん	米油、とり肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、厚揚げ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	とりのたつた揚げ	とりのたつた揚げ（とり肉、水あめ、しょうゆ、でんぷん、小麦粉、米粉、大豆たんぱく、大豆油、カラメル）、米油	
30 金	きゅうりとたくあんのかくや	きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、ごま、ごま油、しょうゆ	703 kcal 25.3 g
	ガーリックライス	米油、にんにく、酒、自然塩、白こしょう、しょうゆ、米、パセリ	
	五目ワンタンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、なると（すけぞうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩）、たけのこ、ワンタン皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ちんげん菜、ごま油	
	チーズハンバーグのソースかけ	チーズインハンバーグ（とり肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、パーム油、チーズパウダー、塩、乳たんぱく、粉末調味料(乳・大豆)、卵白リゾチーム、ゼラチン、小麦粉、パン粉(大豆)、砂糖、ラード、赤ワイン、胡椒、でんぷん）、トマトケチャップ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、きび砂糖	
ヨーグルト	ヨーグルト（生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌）		

20 回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっております。 ※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター☎262-4357）（あおぞら学校給食センター☎261-5564） ※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 放射性物質（放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131）の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認下さい。	平均栄養量	669 kcal 25.2 g
	栄養基準量	650 kcal 26.0 g	

学校給食費（9月分）口座振替日は **9月30日(金)** です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



2学期も・・・
「早寝 早起き 朝ごはん」で
規則正しい生活を送りましょう!