



10月分学校給食予定献立表（中学校）



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 金 | ごはん | ごはん | 776 kcal 34.4 g |
| | さつまい | かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、大根、さつまいも、豆腐、しいたけ、みそ、小松菜、長ねぎ | |
| | さばの一夜干し | さば一夜干し(さば、塩) | |
| | 大豆とひじきの炒め煮 | 大豆、ひじき、油揚げ、にんじん、米油、きび砂糖、酒、しょうゆ、胡麻 | |
| | おかかふりかけ | おかかふりかけ(砂糖、塩、かつおぶし、でんぷん、抹茶、しいたけエキス、海苔、ほたて貝カルシウム) | |
| 4 月 | 地粉うどん | 地粉うどん(小麦粉、塩) | 774 kcal 27.6 g |
| | 肉なんばんうどんの汁 | 米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、油揚げ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、自然塩、長ねぎ、小松菜 | |
| | 笹かまの天ぷら | 笹かまぼこ(すけそうたら、でんぷん、砂糖、塩、みりん、酒)、小麦粉、米油 | |
| | やみつきキャベツ | 米油、にんにく、まぐろツナ(きはだまぐろ、塩、野菜エキス(キャベツ・にんじん・玉ねぎ))、にんじん、キャベツ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、ごま油、黒胡椒 | |
| 5 火 | ごはん | ごはん | 878 kcal 30.3 g |
| | 春雨スープ | ごま油、豚肉、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、たけのこ、白菜、春雨(でんぷん)、自然塩、白胡椒、しょうゆ、水菜 | |
| | ポテトコロッケ | ポテトコロッケ(じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、塩、ワイン、大豆油、こしょう、パン粉、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー)、米油 | |
| | 生揚げと豚肉の豆板醤炒め | 絹生揚げ(豆乳、でんぷん、砂糖、菜種油)、豚肉、長ねぎ、にんにく、生姜、豆板醤(唐辛子、塩、そら豆みそ)、きび砂糖、しょうゆ、酒、でんぷん、ごま油 | |
| | 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、でんぷん) | |
| 6 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) | 898 kcal 27.8 g |
| | さつまいもシチュー | 米油、鶏肉、白ワイン、ベーコン(豚肉、塩、砂糖)、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、さつまいも、ホールコーン、バター(生乳、塩)、小麦粉、牛乳、白胡椒、自然塩、生クリーム、パセリ | |
| | 肉団子のあんかけ(2) | 肉団子(鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、玉ねぎ、ラード、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、チキンブイヨン、大豆油、でんぷん、酢、ごま油、かきエキス、ボークエキス) | |
| | グリーンサラダ | キャベツ、きゅうり、枝豆、米油、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、玉ねぎ | |
| 7 木 | ごはん | ごはん | 738 kcal 33.1 g |
| | 厚揚げのみそ汁 | かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、みそ、長ねぎ | |
| | 豚肉の生姜焼き | 米油、生姜、豚肉、酒、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん | |
| | キャベツの香りしめじ | キャベツ、もやし、たくあん(大根、砂糖、梅酢、塩、酢、発酵調味料)、胡麻、ごま油、自然塩 | |
| | レモンゼリー | レモンゼリー(水あめ、砂糖、レモン果肉、レモン果汁、寒天) | |
| 8 金 | ガーリックライス | 米油、にんにく、酒、自然塩、白胡椒、しょうゆ、米、パセリ | 809 kcal 32.6 g |
| | ABCスープ | 米油、セロリ、ショルダーベーコン(豚肉、塩、砂糖)、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、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、白胡椒、パセリ | |
| | フィレオチキン | フィレオチキン(鶏肉、でんぷん、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、タピオカ)、米油 | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト(生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌) | |
| 11 月 | ホット中華めん | ホット中華めん(小麦粉、塩、かんすい) | 791 kcal 26.5 g |
| | 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)、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、豚こつ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、白菜、白胡椒、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、にら、長ねぎ、ラー油(ごま油、とうもろこし油、香辛料) | |
| | 春巻 | 春巻(たけのこ、キャベツ、豚肉、でんぷん、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆ、生姜、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、こしょう、小麦粉)、米油 | |
| | ホットポテト | 米油、ベーコン(豚肉、塩、砂糖)、玉ねぎ、青海苔、自然塩、白胡椒、チルドポテト(じゃがいも、塩) | |
| 12 火 | ごはん | ごはん | 888 kcal 26.4 g |
| | チキンカレー | 米油、にんにく、鶏肉、白胡椒、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、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(大豆)、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、小麦発酵調味料、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、ボークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳))、カレー粉(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、ジャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ)、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、ローリエ | |
| | 焼きフランク | フランクフルト(豚肉、塩、砂糖) | |
| | サクサクサラダ(オニオンドレッシング) | れんこん、きゅうり、キャベツ、すりおろしオニオンドレッシング(大豆油、玉ねぎ酢漬(りんご)、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト(豚肉)、ごま、にんじん、酢、塩、チキンエキス(乳)、小麦、大豆)、香味油、玉ねぎ) | |
| 13 水 | 食パン | 食パン(小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、脱脂粉乳、塩) | 718 kcal 29.4 g |
| | 大根とハムのスープ | 米油、ハム(豚肉、豚肉たんぱく、水あめ、塩、海藻粉末)、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、白菜、大根、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、水菜 | |
| | オムレツのミートソースかけ | プレーンオムレツ(卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢)、米油、にんにく、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、ソース(トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、ジャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ)、トマトケチャップ、でんぷん | |
| | パンネのペペロンチーノ | オリーブ油、にんにく、ベーコン(豚肉、塩、砂糖)、キャベツ、赤ピーマン、エリンギ、自然塩、白胡椒、一味唐辛子、マカロニ(小麦粉)、米油 | |
| | ブルーベリージャム | ブルーベリージャム(ブルーベリー、砂糖、水あめ) | |
| 14 木 | ごはん | ごはん | 863 kcal 30.7 g |
| | 五目ワタンスープ | 米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、なると(すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩)、たけのこ、ワタンの皮(小麦粉、塩)、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、小松菜、ごま油 | |
| | かつおフライ | かつおフライ(かつお、でんぷん、パン粉(大豆)、小麦粉、塩)、米油 | |
| | キムタクチャーハンの具 | ごま油、豚肉、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、梅酢、塩、酢、発酵調味料)、しょうゆ、万能ねぎ | |
| | 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、でんぷん) | |
| 15 金 | ごはん | ごはん | 799 kcal 30.7 g |
| | 秋のすまし汁 | かつおぶし、出し昆布、にんじん、しめじ、豆腐、かぶ、いちよう型かまぼこ(すけそうたら、かぼちゃ、でんぷん、砂糖、塩)、しょうゆ、自然塩、みりん、長ねぎ | |
| | さんまのかば焼き | さんまでんぷん付き(さんま、でんぷん)、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん | |
| | 五目きんぴら | 米油、豚肉、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、さつま揚げ(すけそうたら、いとよりだい、えそ、ひめじ、きんときだい、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩)、きび砂糖、しょうゆ、みりん、一味唐辛子、ごま油、胡麻 | |
| 18 月 | 地粉うどん | 地粉うどん(小麦粉、塩) | 807 kcal 36.4 g |
| | あんかけうどんの汁 | かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、しいたけ、かまぼこ(すけそうたら、でんぷん、砂糖、塩、みりん、発酵調味料)、油揚げ、白菜、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、みりん、長ねぎ、でんぷん | |
| | いかの黄金焼き | いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ | |
| | 炒り卵と小松菜のソテー | 米油、にんじん、もやし、小松菜、きび砂糖、しょうゆ、オイスターソース(かき、水あめ、しょうゆ、砂糖、塩、でんぷん、酒)、炒り卵(卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん) | |
| | クレープ | いちごクレープ(豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、水あめ、いちごピューレ、大豆油、豆乳粉末、いちご果汁、レモン果汁、でんぷん、乳化剤(大豆)) | |



10月分学校給食予定献立表（中学校）



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 |
|------|-----------------|---|--------------------|
| 19 火 | ごはん | ごはん | 940 kcal 28.2 g |
| | ハヤシライス | 米油、生姜、にんにく、豚肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、ハヤシフレーク（小麦粉、加工油脂、砂糖、塩、コーンスターチ、トマトペースト、オニオンパウダー、大豆たんぱく、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、ジャロット、砂糖、酢、塩）、デミグラスソース（小麦粉、ラード、チキンオイル、トマトペースト、砂糖、炒め玉ねぎ(大豆)、しょうゆ、チキンエキス、ポークエキス、塩、にんじんエキス、ワイン、にんにく、でんぷん）、きび砂糖、自然塩、白胡椒 | |
| | チキンナゲット（3） | チキンナゲット（鶏肉、大豆たんぱく、パン粉、でんぷん、おから、砂糖、塩、小麦粉、クラッカー粉、コーンフラワー、米粉、しょうゆ、菜種油、パーム油）、米油 | |
| | りんご | りんご | |
| 20 水 | 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） | 718 kcal 27.4 g |
| | ポテトボールスープ | 米油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、大根、ポテトボール（じゃがいも、でんぷん、塩）、キャベツ、自然塩、白胡椒、しょうゆ | |
| | ハンバーグ | ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、チキンブイヨン）、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、ジャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、きび砂糖 | |
| | コーンと枝豆のソテー | 米油、にんじん、枝豆、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ | |
| 21 木 | ごはん | ごはん | 811 kcal 25.6 g |
| | キムチスープ | ごま油、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、塩、みりん、発酵調味料）、春雨（でんぷん）、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）、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、黒胡椒、にら | |
| | ふじみ野メンチカツ | ふじみ野産小松菜入りメンチカツ（パン粉(大豆)、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜）、米油 | |
| | 大根サラダ（中華ドレッシング） | 大根、きゅうり、ホールコーン、中華ドレッシング（大豆油、ごま油、しょうゆ、砂糖、酢、米発酵調味料、チキンエキス） | |
| | 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、でんぷん） | |
| 22 金 | ごはん | ごはん | 777 kcal 27.2 g |
| | マーボー豆腐 | 米油、豚肉、酒、トウバンジャン（唐辛子、塩、ろろ豆みそ）、にんにく、生姜、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、ローリエ、白菜、豆腐（豆乳、でんぷん）、長ねぎ、黒胡椒、しょうゆ、きび砂糖、オイスターソース（かき、水あめ、しょうゆ、砂糖、塩、でんぷん、酒）、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、塩、カラメル）、でんぷん、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、ごま油 | |
| | ポークしゅうまい（3） | ポークしゅうまい（豚肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ） | |
| | きゅうりのピリ辛和え | きゅうり、大根、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） | |
| 25 月 | ホット中華めん | ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい） | 836 kcal 29.9 g |
| | チャーシューメンのスープ | 米油、にんにく、生姜、豚肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、鶏ガラ、しいたけ、みそ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、長ねぎ、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料） | |
| | ジャンボ揚げぎょうざ | ジャンボ揚げぎょうざ（キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく、豚肉、鶏肉、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、でんぷん、砂糖、かたくちいわしエキス、とんこつエキス、塩、小麦粉、水あめ、大豆油）、米油 | |
| | りんご | りんご | |
| 26 火 | ごはん | ごはん | 735 kcal 32.1 g |
| | すいとん | 米油、豚肉、酒、にんじん、かつおぶし、出し昆布、大根、厚揚げ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ | |
| | スタミナ焼肉 | 米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、白胡椒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、でんぷん、にら | |
| | ほうれん草の胡麻和え | ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、胡麻 | |
| 27 水 | コッペパン | コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩） | 740 kcal 31.3 g |
| | マカロニスープ | 米油、にんにく、鶏肉、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、かぶ、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ | |
| | ほうれん草のキッシュ | ほうれん草のキッシュ（卵、かつお昆布だし、ほうれん草、ベーコン、チーズ、砂糖、でんぷん、玉ねぎ、酢、しょうゆ、みりん、塩、菜種油） | |
| | スラッピージョー | 米油、豚肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、自然塩、きび砂糖、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、ジャロット、砂糖、酢、塩）、トマトピューレ、トマトケチャップ、しょうゆ | |
| | コーヒー牛乳 | コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品） | |
| 28 木 | ごはん | ごはん | 754 kcal 29.2 g |
| | なめこと白菜のみそ汁 | かつおぶし、出し昆布、白菜、なめこ、油揚げ、豆腐、みそ、長ねぎ | |
| | ほっけの薬味ソースかけ | ほっけでんぷん付き（ほっけ、でんぷん）、米油、生姜、にんにく、長ねぎ、きび砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油 | |
| | 大根と里芋のそぼろ煮 | 米油、生姜、豚肉、大根、里芋、酒、みりん、きび砂糖、しょうゆ、でんぷん | |
| 29 金 | カレーピラフ | 米油、ウイナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、酒、白胡椒、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、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、ジャロット、砂糖、酢、塩）、トマトケチャップ、自然塩、米 | 871 kcal 30.8 g |
| | パンプキン米粉ポタージュ | 米油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、かぼちゃ、米粉、牛乳、自然塩、白胡椒、きび砂糖、生クリーム、パセリ | |
| | 鶏肉のレモンソースかけ | 鶏肉、生姜、しょうゆ、酒、レモン果汁、きび砂糖、みりん、でんぷん | |
| | ブルーベリーゼリー | ブルーベリーゼリー（グラニュー糖、ブルーベリーピューレ、粉あめ） | |

| | | | |
|------|---|--------------------|--------------------|
| 21 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います。 ※ 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ください。 | 平均栄養量 | 806 kcal 29.9 g |
| | 栄養基準量 | 830 kcal 34.0 g | |

学校給食費（10月分） 口座振替日は**11月1日(月)**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。

10月の給食目標 **後片付けをきちんとしよう！**

- 食器に食べ残しがついたままにしないようにしましょう！
- 協力して後片付けをしましょう！

今月の地場産物

ほうれん草、長ねぎ、里芋

ふじみ野市 産大産(ふじみん)

まだ食べられるのに捨てている日本の食品ロス 約600万トン

食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間

10/30 食品ロス削減の日