



# 10月分学校給食予定献立表（小学校）



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	588 kcal 22.7 g
	なめこと白菜のみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、白菜、なめこ、にんじん、とうふ、わかめ、みそ、長ねぎ	
	ほっけの薬味ソースかけ	ほっけでんぶん付き（ほっけ、でんぶん）、米油、しょうが、にんにく、長ねぎ、きび砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油、ごま	
	切干大根の五目煮	米油、切干大根、にんじん、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、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、しいたけ、いんげん、酒、きび砂糖、しょうゆ	
4 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	653 kcal 24.0 g
	肉なんばんうどんの汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、油揚げ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、自然塩、長ねぎ、小松菜	
	肉団子のもち米むし（2）	肉団子のもち米むし（ぶた肉、もち米、とり肉、玉ねぎ、パン粉、精白米、でんぶん、小麦たんぱく、砂糖、しょうゆ、生姜、塩、胡椒）	
	冷凍みかん	みかん	
5 火	ごはん	ごはん	582 kcal 29.5 g
	沢煮焼	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、大根、しいたけ、とうふ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ	
	さばの一夜干し	さば一夜干し（さば、塩）	
	ひじきごはんの具	米油、ぶた肉、酒、にんじん、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、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、ひじき、油揚げ、大豆、しょうゆ、いんげん、きび砂糖	
6 水	食パン	食パン（小麦粉、マーガリン（大豆）、砂糖、脱脂粉乳、塩）	623 kcal 24.5 g
	マカロニスープ	米油、にんにく、とり肉、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、かぶ、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
	オムレツソースかけ	プレーンオムレツ（卵、でんぶん、砂糖、大豆油、塩、酢）、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、きび砂糖	
	コーンとえだ豆のソテー	米油、にんじん、えだ豆、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
	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）	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
7 木	ごはん	ごはん	715 kcal 19.4 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、じゃがいも、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、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、シャロット、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、でんぶん）、きび砂糖、自然塩、白こしょう	
	コーンフライ	コーンフライ（とうもろこし、小麦粉、ショートニング、パン粉、フライミックス粉、大豆油、大豆たんぱく、砂糖、塩）、米油	
8 金	りんご	りんご	632 kcal 22.6 g
	ごはん	ごはん	
	マーボー豆腐	米油、ぶた肉、酒、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、しょうが、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、白菜、とうふ（豆乳、でんぶん）、長ねぎ、黒こしょう、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、でんぶん、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）、でんぶん、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（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
11 月	ごぼ漬け	きゅうり、莖わかめ入りごぼ漬け（大根、わかめ、にんじん、水あめ、しょうゆ、砂糖、酢、塩）	600 kcal 29.2 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）、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、とんこつ、玉ねぎ、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、長ねぎ、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
	いかのガーリック焼き	いか、しょうゆ、みりん、にんにく	
12 火	ごはん	ごはん	724 kcal 23.6 g
	五目ワタンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、砂糖、塩）、たけのこ、ワタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、小松菜、ごま油	
	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	
	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、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、でんぶん）	
13 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）	732 kcal 19.0 g
	さつまいもシチュー	米油、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、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、自然塩、白こしょう、生クリーム、パセリ	
	チキンカツ	チキンカツ（とり肉、塩、しょうゆ、砂糖、ぶたたんぱく、パン粉、小麦粉、米粉、でんぶん、大豆たんぱく、大豆油、菜種油）、米油	
	小松菜サラダ	小松菜、きゅうり、にんじん、もやし、米油、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、玉ねぎ	
	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、でんぶん）	
	みかんジュース	みかんジュース（うんしゅうみかん果汁）	
14 木	ごはん	ごはん	569 kcal 19.6 g
	春雨スープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、長ねぎ、玉ねぎ、ローリエ、しょうが、たけのこ、白菜、春雨（でんぶん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、水菜	
	肉団子の甘酢あんかけ（2）	肉団子（とり肉、玉ねぎ、パン粉、ラード、大豆たんぱく、でんぶん、大豆油、砂糖、塩、しょうゆ、発酵調味料、小麦たんぱく、海藻、胡椒）、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぶん	
	ちんげん菜の炒め物	もやし、ハム（ぶた肉、ぶた肉たんぱく、水あめ、塩、海藻粉末）、キャベツ、ちんげん菜、米油、白こしょう、酒、しょうゆ、オイスターソース（かき、水あめ、しょうゆ、砂糖、塩、でんぶん、酒）、でんぶん、自然塩	
15 金	とり五目ごはん	米油、とり肉、酒、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、たけのこ、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、米	667 kcal 31.9 g
	秋のすまし汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、しめじ、とうふ、かぶ、いちょう型かまぼこ（すけそうたら、かぼちゃ、でんぶん、砂糖、塩）、しょうゆ、自然塩、みりん、長ねぎ	
	さわらの西京焼き	さわらの西京漬け（さわら、米発酵調味料、みそ、砂糖、塩、スピリッツ、酢、ウコン）	
	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、でんぶん、乳化剤（大豆））	
18 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	652 kcal 23.4 g
	あんかけうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、しいたけ、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、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、でんぶん	
	ちくわのいそべ揚げ	焼きちくわ（すけそうたら、いとよりだい、たちうお、さんま、ひいらぎ、ホワイトスナッパー、ポニーフィッシュ、でんぶん、植物油、砂糖、小麦たんぱく、大豆たんぱく、塩、みりん）、小麦粉、青のり、米油	
	りんご	りんご	



# 10月分学校給食予定献立表（小学校）



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	582 kcal 26.1 g
	さつまい	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、大根、さつまいも、とうふ、しいたけ、みそ、小松菜、長ねぎ	
	ぶた肉のしょうが焼き	米油、しょうが、ぶた肉、酒、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	キャベツの香りとえ	キャベツ、もやし、たくあん（大根、砂糖、梅酢、塩、酢、発酵調味料）、ごま、ごま油、自然塩	
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）	761 kcal 25.5 g
	パンプキン米粉ポターージュ	米油、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、かぼちゃ、米粉、牛乳、自然塩、白こしょう、きび砂糖、生クリーム、パセリ	
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ（じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、塩、マーガリン(大豆)、胡椒、パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆たんぱく、菜種油）、米油	
	グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、えだ豆、米酢、白こしょう、しょうゆ、自然塩、米油、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）	
21 木	ごはん	ごはん	730 kcal 22.2 g
	チキンカレー	米油、にんにく、とり肉、白こしょう、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、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、粉乳小麦粉ルウ、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、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、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	
	焼きフランク	フランクフルト（ぶた肉、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(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、玉ねぎ	
22 金	ガーリックライス	米油、にんにく、自然塩、白こしょう、しょうゆ、酒、米、パセリ	654 kcal 24.7 g
	ABCスープ	米油、セロリ、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	
	フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、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	
	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）	
25 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	626 kcal 26.5 g
	チャーシューメンのスープ	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、とりガラ、しいたけ、みそ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、長ねぎ	
	たこ焼き	たこ焼き（かつおだし、小麦粉、たこ、キャベツ、揚げ玉、大豆油、菜種油、ねぎ、生姜酢漬、砂糖、塩）	
	い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）、いり卵（卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
26 火	ごはん	ごはん	661 kcal 27.5 g
	厚揚げのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、みそ、長ねぎ	
	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	
	大根とさといものそぼろ煮	米油、しょうが、ぶた肉、大根、さといも、酒、みりん、きび砂糖、しょうゆ、でんぷん	
	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）	
27 水	ココア揚げパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩）、米油、純ココア、砂糖、自然塩	690 kcal 23.2 g
	米粉ポターージュ	米油、とり肉、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、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	
	ハンバーグ	ハンバーグ（ぶた肉、とり肉、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、チキンフィオン）、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	
	ももゼリー	ももゼリー（もも果汁、粉あめ、砂糖）	
28 木	ごはん	ごはん	576 kcal 24.6 g
	星のトックスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、キャベツ、星型トック（米、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、ちんげん菜	
	いかのチリソースかけ	いか、しょうが、しょうゆ、酒、ごま油、長ねぎ、にんにく、トマトケチャップ、白ワイン、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、きび砂糖	
	もやしの中華和え	もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、米酢、きび砂糖、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
29 金	カレー味ごはん	カレー味ごはん（米、塩、カレー粉、ターメリック）	640 kcal 18.1 g
	ミネストローネスープ	米油、とり肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、じゃがいも、マカロニ（小麦粉）、とりガラ、ローリエ、自然塩、黒こしょう、トマト、トマトピューレ、キャベツ、きび砂糖、にんにく	
	かぼちゃフライ	かぼちゃフライ（かぼちゃ、ぶた肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、パン粉、でんぷん、小麦粉、植物油脂、水あめ、砂糖、しょうゆ、発酵調味料、小麦グルテン、ソース、乳化剤(大豆)、米油	
	コーンサラダ（ねぎ塩ドレッシング）	大根、にんじん、ホールコーン、えだ豆、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）	
	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）	

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	650 kcal 24.2 g
	栄養基準量	650 kcal 26.0 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 後片づ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！
- 協力して後片づけをしましょう！

### 食べ物大切にしよう

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

こんげつ じぼさんぶつ

ながねぎ

さといも

約600万トン