



10月分学校給食予定献立表（中学校）

給食目標：後片付けをきちんとしよう



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
3月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	813 kcal 29.1 g
	ローズめんのスープ	米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、豚こつ、長ねぎ、しいたけ、たけのこ、もやし、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、ピーマン、ごま油、でんぷん	
	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（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、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	
	ジャーマンポテト	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、自然塩、白胡椒、チルドポテト（じゃがいも、塩）	
4火	ごはん	ごはん	760 kcal 31.8 g
	白菜と肉団子のスープ	鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、生姜、ミートボール（鶏肉、玉ねぎ、いとより、枝豆、とうもろこし、ラード、にんじん、パン粉、でんぷん、大豆たんぱく、砂糖、酒、しょうゆ、塩、生姜、かつお節エキス）、白菜、春雨（でんぷん）、しょうゆ、黒胡椒、自然塩、長ねぎ、ごま油	
	いかのガーリック焼き	いか、しょうゆ、みりん、にんにく	
	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、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、しょうゆ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、カラメル、塩）、万能ねぎ	
5水	フラワーパン	フラワーパン（小麦粉、砂糖、マーガリン（大豆）、塩）	781 kcal 26.0 g
	塩焼きそば	米油、にんにく、長ねぎ、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）、自然塩、しょうゆ、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、黒胡椒、にら、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）	
	ゼリーボンチ	りんご缶、サイダー風カットゼリー（砂糖、レモン果汁）、ぶどうカットゼリー（ぶどう果汁、砂糖）	
6木	ごはん	ごはん	903 kcal 32.3 g
	肉じゃが	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、じゃがいも、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、いとよりだい、えぞ、でんぷん、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	
	さばの一夜干し	さば一夜干し（さば、塩）	
	ごぼうサラダ（ごまドレッシング和え）	ごぼう、きゅうり、にんじん、ホールコーン、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、しょうゆ、ごま、酢、塩）	
7金	だいめし	米、出し昆布、しょうゆ、酒、米油、生姜、自然塩、たい	877 kcal 35.5 g
	すいとん	米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、厚揚げ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	肉団子のあんかけ（2）	肉だんご（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、ポークエキス）	
	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）	
11火	ごはん	ごはん	892 kcal 26.9 g
	カレーライス	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、マサラマイルド、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、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、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）、ローストオニオン（玉ねぎ、大豆油）、すりおろしりんご、しょうゆ、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ	
	たこナゲット（2）	たこナゲット（たこ、いか、たら、小麦粉、でんぷん、大豆油、砂糖、塩、みりん）、米油	
	りんご	りんご	
12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）	808 kcal 30.1 g
	ミネストローネスープ	米油、セロリ、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、マカロニ（小麦粉）、トマトケチャップ、トマト、自然塩、黒胡椒、パセリ	
	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	
	キャベツとウィンナーのガーリックソテー	米油、にんにく、ウィンナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、ホールコーン、しょうゆ、自然塩、白胡椒	
	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）	
13木	ごはん	ごはん	833 kcal 32.6 g
さつま汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、大根、ごぼう、さつまいも、厚揚げ、みそ、長ねぎ		
元気アップスタミナ丼	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、コチュジャン（米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ、唐辛子、砂糖、塩）、しょうゆ、きび砂糖、うずら卵、にら、でんぷん、ごま油		
荳わかめのサラダ（ナムルドレッシング和え）	荳わかめ、もやし、キャベツ、にんじん、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・鶏肉・豚肉）、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、こしょう）		
14金	ごはん	ごはん	733 kcal 24.3 g
	たっぷりコーンのスープ	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、じゃがいも、ホールコーン、コーンペースト、自然塩、白胡椒、パセリ	
	かぼちゃのハンバーグ	かぼちゃ型ハンバーグ（鶏肉、玉ねぎ、かぼちゃ、ラード、大豆たんぱく、豚肉、砂糖、塩、トマト、にんにく、生姜、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	
	ピラフの具	米油、ウィンナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、自然塩、しょうゆ、白胡椒、赤ピーマン、ピーマン	
17月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	854 kcal 24.7 g
	カレー南蛮の汁	米油、にんにく、豚肉、カレー粉、黒胡椒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、油揚げ、白菜、自然塩、しょうゆ、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））、きび砂糖、でんぷん、長ねぎ	
	大学いも（2）	さつまいも、米油、きび砂糖、しょうゆ、みりん、ごま、でんぷん	
	みかん	みかん	
18火	ごはん	ごはん	761 kcal 28.2 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、いちょうちらしかまぼこ（すけそうたら、かぼちゃ、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩）、しょうゆ、自然塩、みりん、長ねぎ	
	あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉（大豆）、小麦粉、塩）、米油	
	こんにやくと枝豆の炒め物	ごま油、枝豆、こんにやく、きび砂糖、しょうゆ、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青海苔、麻の実、けしの実、山椒）	
	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）	
19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）	936 kcal 32.5 g
	スパゲティボロネーゼ	米油、にんにく、生姜、豚肉、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、ローリエ、トマトケチャップ、デミグラスソース（鶏ガラ、豚骨、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー（小麦粉）、ポークブイヨン（大豆）、トマト、ワイン、トマトケチャップ、チキンブイヨン、はちみつ、カラメル）、ハヤシフレック（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）、きび砂糖、自然塩、白胡椒、しょうゆ、スパゲティ（小麦粉）	
	ハッシュドポテト	ハッシュドポテト（じゃがいも、菜種油、大豆油、玉ねぎ、上新粉、塩）	
	グリーンサラダ（イタリアンドレッシング）	キャベツ、きゅうり、枝豆、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）	



10月分学校給食予定献立表（中学校）

給食目標：後片付けをきちんとしよう



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 木	ごはん	ごはん	816 kcal 29.8 g
	ちんげん菜のスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、春雨（でんぷん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん、ちんげん菜	
	中華そば丼	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、しいたけ、にんじん、たけのこ、きび砂糖、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、みそ、しょうゆ、トマトケチャップ、枝豆、ごま油	
	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）	
	ブルーベリークレープ	ブルーベリークレープ（豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、ブルーベリー果汁、水あめ、大豆油、豆乳粉末、レモン果汁、でんぷん、乳化剤(大豆)、カラメル）	
21 金	ごはん	ごはん	727 kcal 31.4 g
	厚揚げ入りけんちん汁	米油、豚肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、里芋、厚揚げ、こんにゃく、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	さわらの西京焼き	さわら西京漬け（さわら、白みそ、砂糖、発酵調味料、酒）	
	炒り鶏	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、こんにゃく、さつまいも、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、いとよりだい、えそ、でんぷん、砂糖、みりん、塩、菜種油）、きび砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん	
24 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	828 kcal 30.5 g
	豆乳タンタンめんのスープ	米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、たけのこ、もやし、豆乳（大豆）、きび砂糖、みそ、しょうゆ、自然塩、ねぎごま、でんぷん、ちんげん菜、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、ごま油	
	ジャンボ揚げぎょうざ	中華ラビオリ（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、かたくりわしエキス、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	
25 火	ごはん	ごはん	731 kcal 27.9 g
	トックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、もやし、キャベツ、鶏ガラ、玉ねぎ、長ねぎ、生姜、ローリエ、自然塩、しょうゆ、白胡椒、星型トック（米、でんぷん、塩）、にら	
	チンジャオロース	米油、生姜、にんにく、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、酒、しょうゆ、たけのこ、ピーマン、きび砂糖、でんぷん	
	切干大根のごま塩サラダ（香味塩ドレッシング和え）	切干大根、きゅうり、にんじん、ごま、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）	
26 水	コッパン	コッパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩）	876 kcal 34.6 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、生姜、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	
	ポイルウィナー（2）	ウィナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）	
	チリドッグの具	米油、豚肉、白ワイン、白胡椒、玉ねぎ、大豆、トマトケチャップ、ウスターソース（トマト、りんご、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、大豆アミノ酸）、チリパウダー（チリペッパー、クミン、オレガノ、塩、にんにく）、自然塩、パン粉（小麦粉、ショートニング、砂糖、塩）	
27 木	ごはん	ごはん	787 kcal 26.4 g
	いものこ汁	出し昆布、かつおぶし、豚肉、里芋、白菜、こんにゃく、豆腐、しめじ、長ねぎ、きび砂糖、酒、しょうゆ、自然塩	
	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	
	切干大根のピリ辛炒め	米油、にんにく、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、切干大根、きび砂糖、しょうゆ、みそ、黒胡椒、万能ねぎ、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）	
28 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	781 kcal 29.1 g
	ラビオリスープ	鶏ガラ、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、豚肉、もやし、キャベツ、ラビオリ（小麦粉、塩、豚肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白胡椒、しょうゆ	
	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	
	ハロウィンかぼちゃプリン	かぼちゃプリン（かぼちゃペースト、粉あめ、大豆油、菜種油、グラニュー糖、玄米加工品、塩、でんぷん）	
31 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	796 kcal 28.8 g
	卵とじうどんの汁	出し昆布、かつおぶし、鶏肉、にんじん、しめじ、長ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、酒、卵、ほうれん草、でんぷん	
	笹かまのいそ揚げ	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、青海苔、米油	
	フルーツ&豆乳ゼリー	豆乳ゼリー杏仁風味（砂糖、豆乳）、りんご缶、みかん缶	

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います。	平均栄養量	815 kcal 29.6 g
	※ 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）	栄養基準量	830 kcal 34.0 g

学校給食費（10月分） 口座振替日は **10月31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!

今日の地場産物

長ねぎ 里芋 ほうれん草

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連 WFP による食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）