



10月分学校給食予定献立表（小学校）



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） | 624 kcal 24.0 g |
| | ロースーメんのスープ | 米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、とんこつ、長ねぎ、しいたけ、たけのこ、もやし、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、ピーマン、ごま油、でんぷん | |
| | 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、でんぷん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ） | |
| | 切干大根のごまサラダ（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） | |
| 4火 | ごはん | ごはん | 733 kcal 23.7 g |
| | きのこ入りハヤシライス | 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、エリンギ、しめじ、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）、きび砂糖、自然塩、白こしょう | |
| | チキンナゲット（2） | チキンナゲット（とり肉、パン粉、コーンスターチ、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、塩、チキンスープ、小麦たんぱく、白胡椒、にんにく、小麦粉、コーングリッツ、菜種油、パーム油、でんぷん）、米油 | |
| | サクサクサラダ（ごまじょうゆドレッシング和え） | れんこん、きゅうり、キャベツ、ごまじょうゆドレッシング（しょうゆ、砂糖、大豆油、酢、塩、米発酵調味料、ごま） | |
| 5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） | 713 kcal 26.6 g |
| | パンプキン米粉ポタージュ | 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 | |
| | 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 クラスソース | 米油、にんにく、ウィンナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、ホールコーン、しょうゆ、自然塩、白こしょう 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木 | ごはん | ごはん | 711 kcal 28.4 g |
| | 大根のみそ汁 | にぼし、大根、油揚げ、みそ、わかめ、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、ぶた肉、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 | |
| | ごぼうサラダ（香り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 | ごはん | ごはん | 748 kcal 24.7 g |
| | ABCスープ | 米油、にんにく、セロリ、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、ローリエ、キャベツ、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白こしょう、パセリ | |
| | とり肉のから揚げ | とり肉、しょうが、しょうゆ、酒、でんぷん、米油 | |
| | フルーツポンチ | みかん缶、パイナップル缶、白桃カットゼリー（砂糖、白桃ピューレ） | |
| 11火 | ごはん | ごはん | 632 kcal 27.4 g |
| | 白菜と肉団子のスープ | とりガラ、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、しょうが、ローリエ、ミートボール（とり肉、玉ねぎ、いとより、えだ豆、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、自然塩、黒こしょう、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、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、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 | |
| 12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） | 633 kcal 21.2 g |
| | 塩焼きそば | 米油、にんにく、長ねぎ、ぶた肉、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）、黒こしょう、にら、ごま油 | |
| | 肉団子のあんかけ | 肉団子（とり肉、ぶた肉、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） | |
| | フルーツ&豆乳ゼリー | 豆乳ゼリー杏仁風味（砂糖、豆乳）、みかん缶、りんご缶 | |
| 13木 | ごはん | ごはん | 690 kcal 27.7 g |
| | さつまい | かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、大根、ごぼう、さつまいも、厚揚げ、みそ、長ねぎ | |
| | てりやきハンバーグ | 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、加工油脂、チキンブイヨン）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん | |
| | 高野豆腐と小松菜のソテー | 米油、にんにく、ぶた肉、高野豆腐、長ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、小松菜、でんぷん | |
| 14金 | たいめし | 出しこんぶ、しょうが、しょうゆ、酒、自然塩、米油、米、たい | 714 kcal 26.2 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 | |
| | 豆乳クリームコロッケ | 豆乳クリームコロッケ（パン粉（大豆）、小麦粉、豆乳、玉ねぎ、とうもろこし、ショートニング、でんぷん、砂糖、ゼラチン、菜種油、塩）、米油 | |
| | ブルーベリーゼリー クラスソース | 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） 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） | |
| 17月 | 地粉うどん | 地粉うどん（小麦粉、塩） | 624 kcal 22.3 g |
| | カレーなんばんの汁 | 米油、にんにく、ぶた肉、カレー粉、黒こしょう、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、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、ブラウソルウ）、きび砂糖、でんぷん、長ねぎ | |
| | たこやき | たこやき（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） | |
| | りんご | りんご | |
| 18火 | ごはん | ごはん | 655 kcal 30.1 g |
| | ご汁 | かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、大根、じゃがいも、とうふ、大豆、みそ、長ねぎ | |
| | そぼろごはんの具 | 出しこんぶ、かつおぶし、とり肉、ぶた肉、きび砂糖、しょうゆ、酒、みりん、にんじん、いり卵（卵、大豆油、砂糖、しょうゆ、塩、ゼラチン、でんぷん発酵調味料、でんぷん）、グリーンピース | |
| | もやしとたくあんの和え物 | もやし、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 | |
| 19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） | 644 kcal 29.6 g |
| | ラビオリスープ | とりガラ、長ねぎ、にんじん、しょうが、ローリエ、ぶた肉、もやし、キャベツ、ラビオリ（小麦粉、塩、ぶた肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白こしょう、しょうゆ | |
| | 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） | |
| | チリドッグの具 | 米油、ぶた肉、白ワイン、白こしょう、玉ねぎ、大豆、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）、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） | |

10月分学校給食予定献立表（小学校）

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 | 678 kcal 25.6 g |
| | かき卵汁 | かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とうふ、自然塩、しょうゆ、でんぶん、卵、長ねぎ、わかめ | |
| | 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 | |
| | 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）、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、切干大根、きび砂糖、しょうゆ、みそ、黒こしょう、万能ねぎ、でんぶん | |
| | 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、でんぶん) | |
| 21 金 | かむかむごはん | 米油、ぶた肉、酒、にんじん、こんにゃく、しいたけ、大豆、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、米、米粒麦 | 681 kcal 28.0 g |
| | なめこ汁 | かつおぶし、出しこんぶ、玉ねぎ、とうふ、なめこ、みそ、わかめ、長ねぎ | |
| | とり肉のたつた揚げ | とり肉のたつた揚げ(とり肉、水あめ、しょうゆ、でんぶん、小麦粉、米粉、大豆たんぱく、大豆油、カラメル)、米油 | |
| | 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、でんぶん) | |
| 24 月 | ホット中華めん | ホット中華めん(小麦粉、塩、かんすい) | 648 kcal 24.2 g |
| | 豆乳タンタンめんのスープ | 米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、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、ねりごま、でんぶん、ちんげん菜、ラー油(ごま油、とうもろこし油、香辛料)、ごま油 | |
| | 焼きいも(2) | 焼きいも(さつまいも、砂糖、しょうゆ) | |
| 25 火 | みかん | みかん | 721 kcal 23.1 g |
| | ごはん | ごはん | |
| | クリーミーカレー | 米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、長ねぎ、ローリエ、しょうゆ、りんご果汁、はちみつ、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、自然塩、白こしょう、チャツネ(水あめ、砂糖、りんご、デーツ、酢、にんにく、塩)、すりおろしりんご、マサラマイルド、バター(生乳、塩)、小麦粉、カレー粉、牛乳 | |
| 26 水 | プレーンオムレツ | プレーンオムレツ(卵、でんぶん、砂糖、大豆油、塩、酢) | 662 kcal 23.7 g |
| | りんご | りんご | |
| | 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) | |
| | ミネストローネスープ | 米油、セロリ、ベーコン(ぶた肉、塩、砂糖)、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、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、黒こしょう、パセリ | |
| 27 木 | チキンカツ | チキンカツ(とり肉、パン粉(大豆)、小麦粉、塩、大豆たんぱく、でんぶん、菜種油)、米油 | 593 kcal 21.2 g |
| | オニオンドレッシングサラダ | キャベツ、きゅうり、切干大根、ホールコーン、米油、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、しょうゆ、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) | |
| | ごはん | ごはん | |
| | 五目ワントンスープ | 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(すけそうたら、いとよりだい)、でんぶん、塩、砂糖)、たけのこ、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、ワントン皮(小麦粉、塩)、小松菜、ごま油 | |
| 28 金 | 焼きぎょうざ(2) | ぎょうざ(キャベツ、小麦粉、とり肉、ぶた肉、ラード、玉ねぎ、にら、大豆たんぱく、菜種油、ごま油、塩、酒、オイスターソース、でんぶん、もち米粉、しょうゆ、ポークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤(大豆)) | 614 kcal 22.9 g |
| | きのこ野菜のソテー | 米油、ハム(ぶた肉、ぶたエキス、水あめ、塩、海そう粉末)、にんじん、エリンギ、しめじ、キャベツ、ホールコーン、しょうゆ、白こしょう、自然塩、でんぶん | |
| | ごはん | ごはん | |
| | いものこ汁 | 出しこんぶ、かつおぶし、ぶた肉、さといも、大根、こんにゃく、とうふ、しめじ、長ねぎ、きび砂糖、酒、しょうゆ、自然塩 | |
| 31 月 | さばのごまだれがけ | さばでんぶんつき(さば、でんぶん)、米油、しょうが、長ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、酒、ごま、ごま油 | 604 kcal 18.4 g |
| | 白菜ともやしのそくせき漬け | 白菜、もやし、にんじん、しょうが、しょうゆ、自然塩、きび砂糖 | |
| | こくとうイギリス食パン | こくとうイギリス食パン(小麦粉、黒みつ、ショートニング、塩) | |
| | さつまいもの米粉ポターージュ | 米油、とり肉、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、さつまいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ | |
| | かぼちゃのハンバーグ | かぼちゃ型ハンバーグ(とり肉、玉ねぎ、かぼちゃ、ラード、大豆たんぱく、ぶた肉、砂糖、塩、トマト、にんにく、生姜、でんぶん)、トマトケチャップ、ソース(トマト、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、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 | |
| グリーンサラダ(イタリアンドレッシング和え) | キャベツ、きゅうり、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) | | |
| みかんジュース | みかんジュース(みかん果汁) | | |


| | | | |
|------|--|-------|--------------------|
| 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 | 666 kcal 25.0 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 | 650 kcal 26.0 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!



こんげつ の じばさんぶつ ふじみ野市PR大使『ふじみん』

長ねぎ さといも



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になります。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しましょう。
- 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)