

11月分学校給食予定献立表（中学校）

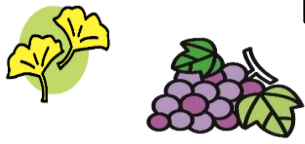
給食目標： 食事のあいさつをきちんとしよう



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
1 火	ごはん	ごはん	807 kcal 28.2 g
	マーボー豆腐	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、酒、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、しいたけ、白菜、豆腐（豆乳、でんぷん）、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、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、カラメル、塩）、自然塩、黒胡椒、でんぷん、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）	
	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）	
	ふじみ野ナムル	ほうれん草、にんじん、もやし、長ねぎ、ごま油、米酢、しょうゆ、自然塩、きび砂糖	
2 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	737 kcal 22.4 g
	マカロニスープ	米油、にんにく、鶏肉、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	
	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、ポークエキス）	
	ピーチゼリー	ピーチゼリー（水あめ、砂糖、ピーチ果汁、寒天）	
4 金	ごはん	ごはん	796 kcal 34.0 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	
	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	
	厚揚げと豚肉のトウバンジャン炒め	厚揚げ、豚肉、長ねぎ、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、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）	
7 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	746 kcal 29.2 g
	しょうゆラーメンのスープ	米油、豚肉、黒胡椒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、豚こつ、生姜、長ねぎ、もやし、キャベツ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、しょうゆ、自然塩、みりん、ごま油	
	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）	
	のらぼう菜のソテー	米油、ウイナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、ホールコーン、いんげん、のらぼう菜、黒胡椒、自然塩、しょうゆ、でんぷん	
	ヨーグルト	ヨーグルト（生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌）	
8 火	ごはん	ごはん	835 kcal 27.7 g
	カレーライス	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、パーメントルウ（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）、マサラマイルド、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	
	フランクフルト	フランクフルト（豚肉、塩、砂糖）	
	きのこことコーンのガーリックソテー	米油、にんにく、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、キャベツ、ホールコーン、しめじ、エリンギ、自然塩、しょうゆ、白胡椒、でんぷん	
9 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）	720 kcal 30.4 g
	ポテトボールスープ	ごま油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、白菜、えのき茸、ポテトボール（じゃがいも、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、小松菜	
	フィレオチキン	フィレオチキン（鶏肉、でんぷん（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）	
	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	
	みかんゼリー	みかんゼリー（みかん果汁、砂糖、水あめ）	
10 木	ごはん	ごはん	848 kcal 28.2 g
	かき卵汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、豆腐、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、長ねぎ、わかめ	
	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、胡椒、パン粉、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー）、米油	
	五目きんぴら	ごま油、豚肉、にんじん、ごぼう、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）、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、みりん	
	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）	
11 金	かてめし	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、しいたけ、油揚げ、たけのこ、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、米	762 kcal 33.3 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、じゃがいも、厚揚げ、こんにゃく、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	鶏肉の香味焼き	鶏肉、しょうゆ、みりん、生姜、ごま、カレー粉	
	埼玉県産お茶プリン	埼玉県産お茶プリン（砂糖、植物油脂、豆乳、抹茶、水あめ、大豆粉、乳化剤（大豆））	
15 火	ごはん	ごはん	750 kcal 26.8 g
	星のトックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、キャベツ、星型トック（米、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜	
	いかのガーリック揚げ	いか、しょうゆ、みりん、にんにく、でんぷん、米油	
	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）	
16 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）	735 kcal 28.4 g
	ABCスープ	米油、にんにく、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	
	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉の竜田揚げ（鶏肉、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	
	オニオンドレッシングサラダ	キャベツ、きゅうり、切り干し大根、ホールコーン、米油、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
	チョコクレープ	チョコクレープ（豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、大豆油、水あめ、豆乳粉末、ココアパウダー、でんぷん、乳化剤（大豆）、カラメル）	
17 木	ごはん	ごはん	736 kcal 29.9 g
	えび団子のすまし汁	えび団子（たら、えび、小麦でんぷん、沖あみ、砂糖、塩、みりん風調味料、大豆油）、春雨（でんぷん）、豆腐、かつおぶし、出し昆布、自然塩、みりん、しょうゆ、酒、でんぷん、水菜、長ねぎ	
	和風ハンバーグ	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、加工油脂、チキンブイヨン）、大根、えのき茸、しょうゆ、きび砂糖、酒	
	れんこんサラダ	れんこん、枝豆、キャベツ、しょうゆ、米酢、きび砂糖、ごま、ごま油	
18 金	ごはん	ごはん	787 kcal 29.6 g
	かぶとわかめのみそ汁	かつおぶし、出し昆布、玉ねぎ、豆腐、かぶ、みそ、わかめ、長ねぎ	
	さばの甘辛だれ	さばでんぷんつき（さば、でんぷん）、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	切り干し大根の五目煮	米油、切り干し大根、にんじん、油揚げ、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）、しいたけ、いんげん、酒、きび砂糖、しょうゆ	



11月分学校給食予定献立表 (中学校)

給食目標 : 食事のあいさつをきちんとしよう



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
21 月	地粉うどん	地粉うどん(小麦粉、塩)	794 kcal 30.6 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、発酵調味料、塩、みりん)、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	
	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	
	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)	
22 火	ごはん	ごはん	774 kcal 26.6 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、豆腐、みそ、長ねぎ	
	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	
	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)	
24 木	ごはん	ごはん	816 kcal 37.7 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	
	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)	
	大豆とひじきの炒め煮	米油、にんじん、ひじき、大豆、油揚げ、きび砂糖、酒、しょうゆ	
	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)	
25 金	ごはん	ごはん	787 kcal 29.2 g
	ラビオリスープ	鶏ガラ、長ねぎ、にんじん、生姜、豚肉、玉ねぎ、もやし、白菜、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	
	チキンナゲット(3)	チキンナゲット(鶏肉、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	
28 月	カラフルピラフの具	米油、ウイナーソーセージ(豚肉、塩、砂糖)、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、白胡椒、赤ピーマン、ピーマン	799 kcal 29.1 g
	ホット中華めん	ホット中華めん(小麦粉、塩、かんすい)	
	チャーチャーめんのスープ	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)	
	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	
29 火	りんご	りんご	738 kcal 31.3 g
	ごはん	ごはん	
	五目ワンタンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、生姜、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、塩、砂糖)、たけのこ、ワンタンの皮(小麦粉、塩)、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、小松菜、ごま油	
	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	
	大根のピリ辛和え	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)	
30 水	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー(ぶどう果汁、砂糖、寒天)	911 kcal 29.0 g
	黒パン	黒パン(小麦粉、黒糖、ビート糖、マーガリン、でんぷん、脱脂粉乳、塩)	
	さつまいもシチュー	米油、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、さつまいも、バター(生乳、塩)、小麦粉、牛乳、自然塩、白胡椒、生クリーム、パセリ	
	オムレツソースかけ	プレーンオムレツ(卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢)、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	
コーヒー牛乳	コーヒー牛乳(生乳、砂糖、コーヒー、乳製品)		

19 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	783 kcal 29.6 g
		栄養基準量	830 kcal 34.0 g

学校給食費(11月分) □座振替日は **11月30日(水)** 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。



むし菌や菌周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。
11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

よくかんで食べよう	おやつは時間や量を決めて食べよう	甘い物はとり過ぎないようにしよう	カルシウムを多く含む食べ物をとろう	食べた後は歯をみがこう
よくかんで食べよう	おやつは時間や量を決めて食べよう	甘い物はとり過ぎないようにしよう	カルシウムを多く含む食べ物をとろう	食べた後は歯をみがこう

今日の地場産物

ほうれん草	長ねぎ	にんじん	里芋
-------	-----	------	----

給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

新鮮な旬の食材が食べられる 	生産者の顔が見えるので安心感がある
地産地消のいいところ 	地域経済の活性化につながる
食べ物を大切に心が育つ 	輸送距離が短くなり、環境に優しい