



9月分学校給食予定献立表（中学校）



令和5年度

給食目標：正しく配膳しよう！

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 金	ごはん	ごはん	738 kcal 26.4 g
	高野豆腐のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、玉ねぎ、高野豆腐（大豆、パーム油、レシチン(大豆)）、わかめ、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、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
	ツナ昆布ごはんの具	米油、にんじん、まぐろツナ（めばちまぐろ、大豆油、塩、野菜エキス(玉ねぎ・にんじん・西洋ねぎ・ピーツ)）、こんにゃく、塩昆布（しょうゆ、昆布、発酵調味料、砂糖、塩）、酒、みりん、自然塩、しょうゆ、ごま	
4 月	ソフトめん	ソフトめん（小麦粉、塩）	808 kcal 26.7 g
	ミートソース	米油、にんにく、生姜、豚肉、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、デーツ、酢、にんにく、塩）、トマトピューレ、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、カラメル、でんぷん）、きび砂糖、自然塩、白胡椒、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）	
	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）	
	海そうサラダ （香味塩ドレッシング和え）	きゅうり、ホールコーン、海そうサラダ（わかめ、昆布、茎わかめ、赤桜草、白杉のり）、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、胡椒、生姜、レモン果汁）	
5 火	ごはん	ごはん	818 kcal 29.7 g
	キムチスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、もやし、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）、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、黒胡椒、しょうゆ、きび砂糖、長ねぎ	
	ブルコギ	ごま油、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、しめじ、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、にら、でんぷん	
	大根の塩こうじナムル	切干大根、大根、きゅうり、にんじん、にんにく、塩こうじ（米こうじ、塩）、ごま油、しょうゆ、食塩、白胡椒、ごま	
6 水	バターロール	バターロール（小麦粉、マーガリン、砂糖、植物性生クリーム、脱脂粉乳、塩、大豆油）	838 kcal 22.7 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）、豚肉、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、きび砂糖、パセリ	
	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	
	野菜ソテー	米油、ウインナーソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、もやし、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白胡椒、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）	
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、加糖練乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物）	
7 木	ごはん	ごはん	723 kcal 33.0 g
	肉団子と水菜のすまし汁	出し昆布、かつおぶし、肉団子（鶏肉、玉ねぎ、でんぷん、青ねぎ、生姜、小麦不使用しょうゆ、塩、胡椒）、にんじん、玉ねぎ、豆腐、しょうゆ、自然塩、みりん、水菜	
	鶏肉のから揚げごまだれかけ	鶏肉のから揚げ（鶏肉、塩、胡椒、果実調味料(ぶどう)、でんぷん、小麦粉、しょうゆ、砂糖）、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、ごま、でんぷん	
8 金	ごはん	ごはん	785 kcal 39.7 g
	小松菜のそぼろ汁	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、かつおぶし、出し昆布、白菜、もやし、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぷん、小松菜	
	モロのねぎみそ焼き	モロのねぎみそ漬（モウカザメ、みそ、発酵調味料、砂糖、ごま油、ねぎ）	
	豚肉と大豆の甘辛煮	ごま油、豚肉、にんじん、大豆、きび砂糖、みりん、しょうゆ	
	みかんヨーグルト	みかんヨーグルト（加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳、クリーム、砂糖、みかん、乳たんぱく質濃縮物、寒天）	
11 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	824 kcal 29.4 g
	チリトマトラーメンのスープ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、豚肉、白ワイン、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、キャベツ、ホールコーン、トマトピューレ、トマトケチャップ、自然塩、黒胡椒、チリパウダー（チリペッパー、クミン、オレガノ、塩、にんにく）、しょうゆ、きび砂糖、いんげん	
	揚げぎょうざ（3）	ぎょうざ（キャベツ、豚肉、ラード、小麦たんぱく、パン粉、でんぷん、にら、ポークエキス、砂糖、塩、しょうゆ、オイスターソース(大豆)、胡椒、小麦粉）、米油	
	もやし中華和え	もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、米酢、きび砂糖、自然塩、ごま油	
12 火	ごはん	ごはん	814 kcal 20.8 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、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（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、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、カラメル、でんぷん）、きび砂糖、自然塩、白胡椒	
	かにクリームコロッケ	かにクリームコロッケ（パン粉、生乳、小麦粉、玉ねぎ、大豆油、かに、でんぷん、ゼラチン、砂糖、コーンシロップ、加糖練乳、小麦たんぱく、大豆たんぱく、塩、ショートニング、菜種油、かにみそエキス、チキンエキス、バター、パーム油、米油、乳化剤(大豆)、香料(乳・豚肉)）	
	巨峰（3）	巨峰	
13 水	ビタパン	ビタパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油、菜種油、塩、麦麩、小麦たんぱく、脱脂粉乳）	850 kcal 34.3 g
	米粉ポターージュ	米油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、ローリエ、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、しょうゆ、バター（生乳、塩）、パセリ	
	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、チキンフィヨン）、トマトケチャップ、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖	
	ツナサンドの具	米油、にんじん、玉ねぎ、まぐろツナ（めばちまぐろ、大豆油、塩、野菜エキス(玉ねぎ・にんじん・西洋ねぎ・ピーツ)）、ホールコーン、自然塩、白胡椒、マヨネーズ（大豆油、卵(生卵)、酢(小麦)、塩、香辛料(りんご)、砂糖）	
14 木	ごはん	ごはん	780 kcal 29.7 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	
	ささみの松笠揚げ	ささみの松笠揚げ（鶏肉、コーンフレーク、塩、胡椒、でんぷん）、米油	
	きんぴらごはんの具	米油、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、しらたき、しょうゆ、きび砂糖、みりん、自然塩、ごま	
15 金	焼き肉ごはん	ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、生姜、にんにく、豚肉、酒、にんじん、きび砂糖、しょうゆ、みそ、米、ごま	814 kcal 30.1 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、生姜、白菜、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、水菜	
	オムレツのソースかけ	プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）、トマトケチャップ、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖	
	お月見クレープ	お月見クレープ（豆乳、加工油脂、さつまいも、砂糖、水あめ、大豆油、米粉、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、塩、でんぷん、乳化剤(大豆)、カラメル）	

学校給食費（9月分）口座振替日10月2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。



9月分学校給食予定献立表（中学校）



令和5年度

給食目標：正しく配膳しよう！

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
19 火	ごはん	ごはん	754 kcal 27.7 g
	大根とわかめのスープ	ごま油、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、大根、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、春雨（でんぶん）、わかめ、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、長ねぎ、ごま	
	白身魚のアヒージョ風	白身魚のアヒージョ風（メルルーサ、オリーブ油、植物油、ニンニク、塩、砂糖、胡椒）	
	キムチライスの具	ごま油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、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、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、酒、カラメル）、万能ねぎ	
	パインゼリー	パインゼリー（パインアップル果汁、砂糖、こんにゃく粉）	
20 水	ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、ほたて貝カルシウム、麦芽）	810 kcal 32.0 g
	バターチキンカレー	米油、にんにく、生姜、鶏肉、黒胡椒、玉ねぎ、カレー粉、コリアンダー、にんじん、じゃがいも、鶏ガラ、トマト、はちみつ、自然塩、きび砂糖、米粉、牛乳、生クリーム、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、テーツ、酢、にんにく、塩）、ガラムマサラ、バター（生乳、塩）	
	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉の竜田揚げ（鶏肉、でんぶん、小麦不使用しょうゆ、酒、生姜、果実調味料（ぶどう））、米油	
	オニオンレッシングサラダ	キャベツ、きゅうり、切干大根、ホールコーン、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ、米油	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
21 木	学校総合入間東部大会		
22 金	学校総合入間東部大会		
25 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	778 kcal 30.6 g
	きのこうどんの汁	米油、豚肉、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、しめじ、しょうゆ、自然塩、みりん、一味唐辛子、小松菜、長ねぎ	
	笹かまのいそべ揚げ	笹かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、塩、みりん、酒）、小麦粉、青のり、米油	
	カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、純ココア	
26 火	ごはん	ごはん	729 kcal 34.5 g
	かき卵汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、しいたけ、豆腐、玉子（小麦粉、小麦たんぱく、白玉粉）、自然塩、しょうゆ、でんぶん、卵、わかめ、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、でんぶん	
	ほうれん草のごまみそ和え	ほうれん草、もやし、にんじん、みそ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、ごま	
27 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）	814 kcal 22.0 g
	わかめのペペロンチーノ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、豚肉、にんじん、キャベツ、しめじ、わかめ、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、スパゲティ（小麦粉）、米油	
	スマイルポテト（3）	スマイルポテト（じゃがいも、菜種油、大豆油、綿実油、塩、砂糖、でんぶん）、米油	
	ゼリーボンチ	ぶどうカットゼリー（砂糖、ぶどう果汁）、りんごカットゼリー（りんご果汁、砂糖）、みかん缶	
28 木	ごはん	ごはん	776 kcal 35.3 g
	冬瓜スープ	鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、生姜、豚肉、冬瓜、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぶん、卵、ちんげん菜、ごま油、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）	
	あじの小麦粉付き	あじ小麦粉付き（めあじ、小麦粉）、米油、玉ねぎ、米酢、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、でんぶん	
	大豆と鶏肉のみそ炒め	米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、大豆、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、みそ、みりん、しょうゆ、きび砂糖、でんぶん	
29 金	ごはん	ごはん	790 kcal 29.7 g
	お月見団子汁	米油、豚肉、酒、大根、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、白玉団子（上新粉、でんぶん）、自然塩、しょうゆ、みりん、長ねぎ、水菜	
	うさぎさんのハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ（鶏肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、豚肉、砂糖、トマト、塩、にんにく、生姜、でんぶん）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
	ひじきごはんの具	米油、豚肉、酒、にんじん、こんにゃく、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、ひじき、油揚げ、きび砂糖、しょうゆ、枝豆	
	お月見ゼリー	お月見ゼリー（砂糖、水あめ、粉あめ、青りんご果汁、レモン果汁）	

18 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	791 kcal 29.7 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

9月給食たより

学校給食費（9月分） 口座振替日10月2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。

9月の給食目標

正しく配膳しよう！

- 給食当番は身支度をしっかりしましょう！
- 盛り残しが無いように配膳しましょう！

「もしもの時」に備えましょう

9月1日 **防災の日**

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。

生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

生活習慣病の原因

- 食べ過ぎ
- 偏った食事
- 喫煙
- 運動不足
- 飲酒
- ストレス

9/1～9/30 **食生活改善普及運動月間**

今月の地産物 **水菜**

家庭で備えておきたいもの

水

- 調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

- 災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。
- 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

備える

買い足す → 食べる 使う

カセットコンロ・カセットボンベ

- ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。