



9月分学校給食予定献立表（小学校）



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	637 kcal 23.2 g
	高野とうふのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、玉ねぎ、高野とうふ（大豆、パーム油、レシチン(大豆)、わかめ、みそ、長ねぎ	
	つくねのあんかけ(2)	つくね（玉ねぎ、ぶた肉、とり肉、パン粉、でんぷん、小麦たんぱく、しょうゆ、しょうが、砂糖、塩、こしょう）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん、ごま	
	切干大根とツナの炒り煮	米油、にんじん、切干大根、しいたけ、こんにゃく、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・ピーズ)）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、自然塩、小松菜	
4 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	675 kcal 25.7 g
	きのこうどんの汁	米油、ぶた肉、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、しいたけ、しめじ、しょうゆ、自然塩、みりん、小松菜、長ねぎ	
	ちくわのいそべ揚げ	焼きちくわ（すけそうたら、ひいらぎ、たちうお、いとよりだい、ホホワイトスナッパー、ポニーフィッシュ、さんま、でんぷん、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、自然塩、米油	
	カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、純ココア	
5 火	ごはん	ごはん	680 kcal 21.3 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、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、白こしょう	
	レモンとバジルのチキン香り揚げ(2)	レモンとバジルのチキン香り揚げ（とり肉、酢、米粉、大豆たんぱく、塩、でんぷん、砂糖、レモン果汁、米油、バジル、菜種油）、米油	
	きよほう(2)	きよほう	
6 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、大豆油）	682 kcal 22.5 g
	米粉ポターージュ	米油、ぶた肉、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、米粉、牛乳、自然塩、白こしょう、しょうゆ、生クリーム、バター（生乳、塩）、パセリ	
	カレーブルスト	フランクフルト（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、米油、にんにく、玉ねぎ、カレー粉、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	
	コーンサラダ	にんじん、ホールコーン、キャベツ、米酢、自然塩、白こしょう、しょうゆ、きび砂糖、米油、ごま油	
	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	593 kcal 25.3 g
	ちんげん菜のごま入りみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、春雨（でんぷん）、みそ、みりん、ごま、ちんげん菜	
	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	
	きゅうりとたくあんのカクヤ	きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、ごま油、しょうゆ、ごま	
8 金	ごはん	ごはん	625 kcal 22.7 g
	マカロニスープ	米油、ぶた肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、マカロニ（小麦粉）、大根、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
	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、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、しょうが）、米油	
	ジャンバラヤの具	米油、にんにく、セロリ、ぶた肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、オールスパイス、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）、カレー粉、ピーマン	
	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 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	641 kcal 24.3 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、ぶた肉、白ワイン、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しょうが、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、黒こしょう、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	
	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、しょうが、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
	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）	
12 火	ごはん	ごはん	641 kcal 23.9 g
	厚揚げ入りけんちん汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、じゃがいも、厚揚げ、こんにゃく、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	ささみのまつかさ揚げ	ささみのまつかさ揚げ（とり肉、コーンフレーク、塩、こしょう、でんぷん）、米油	
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま	
13 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）	683 kcal 19.2 g
	わかめのペペロンチーノ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、ぶた肉、にんじん、キャベツ、しめじ、わかめ、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、スパゲティ（小麦粉）、米油	
	スマイルポテト(2)	スマイルポテト（じゃがいも、菜種油、大豆油、綿実油、塩、砂糖、でんぷん）、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	
14 木	ごはん	ごはん	647 kcal 29.8 g
	ちんげん菜のスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、しいたけ、大根、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）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん、ちんげん菜	
	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）、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	
	焼き肉ごはんの具	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、もやし、きび砂糖、しょうゆ、みそ、にら、ごま	
15 金	ごはん	ごはん	623 kcal 28.1 g
	とうがんスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、ぶた肉、とうがん、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぷん、卵、ちんげん菜、ごま油	
	ほっけのたつた揚げ	ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぷん、しょうゆ、しょうが、酒、みりん）、米油	
	大豆ととり肉のみそ炒め	米油、とり肉、酒、にんじん、大根、大豆、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、みそ、みりん、しょうゆ、きび砂糖、でんぷん	
19 火	ごはん	ごはん	662 kcal 28.7 g
	大根とわかめのスープ	ごま油、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、大根、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）、わかめ、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、長ねぎ、ごま	
	チキンカツ	チキンカツ（とり肉、パン粉(大豆)、小麦粉、でんぷん、塩、大豆たんぱく）、米油	
	シャキシャキそぼろ丼	米油、ぶた肉、酒、にんじん、切干大根、きび砂糖、しょうゆ、みりん、えだ豆	
	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）	
20 水	ごはん	ごはん	621 kcal 31.0 g
	小松菜のそぼろ汁	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、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）	
	ぶた肉と大豆のあまから煮	ごま油、ぶた肉、にんじん、大豆、きび砂糖、みりん、しょうゆ	
	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）	

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（小学校）



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
21 木	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）	678 kcal 20.6 g
	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）、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、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、黒こしょう、きび砂糖、パセリ	
	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、乳化剤(大豆)）、米油	
	グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、えだ豆、玉ねぎ、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、米油	
	クラッソ	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）	
手作りレモンマドレーヌ	小麦粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダー、グラニュー糖、卵、バター（生乳、塩）、はちみつ、レモンエッセンス	866 kcal 23.2 g	
22 金	ごはん	ごはん	598 kcal 27.3 g
	ラビオリスープ	とりガラ、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、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	
	とり肉のから揚げ	とり肉のから揚げ（とり肉、塩、こしょう、果実調味料(ぶどう)、でんぷん、小麦粉、しょうゆ、砂糖）、米油、ごま油、にんにく、きび砂糖、みりん、しょうゆ、でんぷん	
	ピラフの具	米油、ウイナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、自然塩、しょうゆ、白こしょう、ピーマン	
	手作りレモンマドレーヌ	小麦粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダー、グラニュー糖、卵、バター（生乳、塩）、はちみつ、レモンエッセンス	
25 月	ソフトめん	ソフトめん（小麦粉、塩）	701 kcal 23.0 g
	ミートソース	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、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、白こしょう、ハヤシブレード（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	きゅうり、ホールコーン、海そうサラダ（わかめ、こんぶ、くきわかめ、赤桜草、白杉のり）、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）	
26 火	ごはん	ごはん	594 kcal 26.0 g
	とり団子と水菜のすまし汁	出しこんぶ、かつおぶし、とり団子（とり肉、玉ねぎ、でんぷん、青ねぎ、しょうが、小麦不使用しょうゆ、塩、こしょう）、にんじん、玉ねぎ、とうふ、しょうゆ、自然塩、みりん、水菜	
	いかのつけ揚げ	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ、でんぷん、米油	
27 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）	633 kcal 18.8 g
	バターチキンカレー	米油、にんにく、しょうが、とり肉、黒こしょう、玉ねぎ、カレー粉、コリアンダー、にんじん、じゃがいも、とりガラ、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、デーツ、酢、にんにく、塩）、マサラマイルド、バター（生乳、塩）	
	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・ぶた肉)）	
	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、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ、米油	
28 木	ごはん	ごはん	665 kcal 25.5 g
	キムチスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、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、しょうが、塩、砂糖、こんぶ）、自然塩、黒こしょう、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）、ぶた肉、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	
	きゅうりの中華和え	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、ごま油	
29 金	わかめとじゃこのごはん	米油、ちりめんじゃこ（かたくちいわし、塩）、酒、しょうゆ、米、炊き込みわかめ（わかめ、塩、砂糖）、ごま	664 kcal 22.8 g
	お月見団子汁	米油、ぶた肉、酒、大根、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、白玉団子（上新粉、でんぷん）、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（とり肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、ぶた肉、砂糖、トマト、塩、にんにく、しょうが、でんぷん）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	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）	

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 24.7 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。

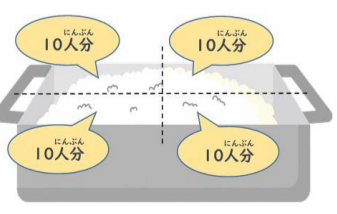
9月の給食目標

ただ 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！

*最初にごはんを平らにして、4等分（10人分）にしてみよう！
1区切りで10人分ずつもりつけます

*具と汁がまんべんなくいきわたるように、お玉をよくかき混ぜてからもりつけます



今月の地産産物

みずな

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買って「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

食べる → 備える → 買い足す

- ローリングストックのポイント
1. 家庭にある食品をチェックする
 2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
 3. 足りないもの買い足す
 4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す
- 日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！