

10月分学校給食予定献立表 (中学校)

令和5年度



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
2月	ホット中華めん	ホット中華めん(小麦粉、塩、かんすい)	776 kcal 29.9 g
	みそラーメンのスープ	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、豚こつ、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白胡椒、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、にら、ラー油(ごま油、とうもろこし油、香辛料)	
	焼きぎょうざ(2)	ぎょうざ(キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、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、でんぷん、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))	
	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)	
3火	ごはん	ごはん	836 kcal 33.4 g
	呉汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、大根、豆腐、大豆、みそ、長ねぎ	
	あじフライ	あじフライ(あじ、パン粉、小麦粉、塩)、米油	
	小松菜のごま和え	小松菜、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま	
	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)	
4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)	818 kcal 35.4 g
	キャベツと肉団子のスープ	鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、生姜、ローリエ、しいたけ、鶏肉団子(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)、もやし、キャベツ、春雨(でんぷん)、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、ちんげん菜、ごま油	
	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	
	ドライカレー	米油、生姜、にんにく、ぶた肉、白胡椒、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、小麦粉、トマトピューレ、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)、しょうゆ、自然塩、枝豆	
5木	ごはん	ごはん	809 kcal 28.0 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、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、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、酒、カラメル)、自然塩、黒胡椒、でんぷん、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)	
	大根ナムル(ナムルドレッシング和え)	切り干し大根、大根、もやし、にんじん、ナムルドレッシング(酢、ごま油、砂糖、たん白加水分解物(大豆・とり肉・ぶた肉)、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、胡椒)	
6金	ごはん	ごはん	724 kcal 32.1 g
	かきたま汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、玉ねぎ、豆腐、わかめ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、長ねぎ	
	さわらのゆず塩こうじ焼き	さわらのゆず塩こうじ漬(さわら、塩こうじ、ゆず果汁)	
	炒り鶏	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、こんにゃく、れんこん、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)、きび砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん	
10火	ごはん	ごはん	902 kcal 40.4 g
	ワントンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、長ねぎ、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、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ワントンの皮(小麦粉、塩)、小松菜、ごま油	
	鶏肉団子の甘酢あんかけ(3)	鶏肉団子(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)、米油、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぷん	
	キムタクチャーハンの具	ごま油、豚肉、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、酒、カラメル)、万能ねぎ	
	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、大豆油)	869 kcal 26.2 g
	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、長ねぎ、生姜、ローリエ、さつまいも、ホールコーン、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	
	オムレツのソースかけ	フレンオムレツ(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	
	茎わかめのサラダ(ねぎ塩ドレッシング和え)	茎わかめ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ塩ドレッシング(ごま油、大豆油、酢、玉ねぎ、塩、砂糖、ごま、ガーリックペースト、チキンパウダー、長ねぎ)	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳(生乳、砂糖、コーヒー、乳製品)	
12木	麦ごはん	麦ごはん(米、米粒麦)	828 kcal 30.3 g
	きのこのハヤシライス	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、白こしょう、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、長ねぎ、ローリエ、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(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(鶏ガラ、豚骨、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー(小麦粉)、ポークブイオン(大豆)、トマト、ワイン、トマトケチャップ、チキンブイオン、はちみつ、カラメル)、きび砂糖、自然塩	
	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)	
	りんご	りんご	
13金	ごはん	ごはん	754 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、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩)、こんにゃく、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん	
	さばのスタミナ焼き	さばのスタミナ漬(さば、しょうゆ、みりん、生姜、にんにく、砂糖、豆板醤)	
	もやしとたくあんの和え物	もやし、きゅうり、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、自然塩	
16月	地粉うどん	地粉うどん(小麦粉、塩)	732 kcal 37.4 g
	鶏南蛮うどんの汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、しいたけ、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、酒、みりん、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、小松菜	
	いかのガーリック焼き	いか、しょうゆ、みりん、にんにく	
	こんにゃくと枝豆の炒め物	ごま油、枝豆、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、七味唐辛子(唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒)	
17火	ごはん	ごはん	909 kcal 32.4 g
	すいとん	米油、鶏肉、酒、大根、かつおぶし、出し昆布、すいとん(小麦粉、塩)、厚揚げ、なると(すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖)、自然塩、しょうゆ、長ねぎ、小松菜	
	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	
	にんじんおなかごはんの具	米油、にんじん、ちりめんじゃこ(かたくちいわし、塩)、いか、こんにゃく、酒、みりん、しょうゆ、けずりぶし、ごま	
	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)	
18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、大豆油)	798 kcal 29.2 g
	かぶとハムのスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、ローリエ、キャベツ、かぶ、ハム(豚肉、豚たんぱく、水あめ、塩、海そう粉末)、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、水菜	
	照り焼きハンバーグ	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、チキンブイオン)、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	スイートポテトサラダ	にんじん、きゅうり、ホールコーン、さつまいも、きび砂糖、ノンエッグマヨネーズ(菜種油、コーン油、酢、水あめ、大豆粉、塩、大豆たんぱく、レモン果汁、こんにゃく粉)、自然塩、白胡椒、米油、しょうゆ	

学校給食費(10月分) 口座振替日は **10月31日(火)** 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月分学校給食予定献立表（中学校）

令和5年度



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
19	木	ごはん	ごはん	711 kcal 35.0 g
		秋なすのみそ汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、玉ねぎ、なす、豆腐、油揚げ、みそ、長ねぎ	
		豚肉の生姜焼き	米油、生姜、豚肉、酒、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
		白菜ともやし即席漬け	白菜、もやし、にんじん、生姜、しょうゆ、自然塩、きび砂糖	
20	金	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	905 kcal 26.8 g
		チキンカレー	米油、にんにく、鶏肉、白胡椒、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、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、小麦発酵調味料、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、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）、すりおろしりんご、牛乳、ヨーグルト、生クリーム、チーズ	
		焼きフランク	フランクフルト（豚肉、ラード、塩、砂糖）	
23	月	りんご	りんご	904 kcal 41.7 g
		ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
		しょうゆラーメンのスープ	米油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、豚こつ、長ねぎ、生姜、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）、ホールコーン、しょうゆ、自然塩、みりん、黒胡椒、ごま油	
		油淋鶏	鶏肉のから揚げ（鶏肉、塩、胡椒、でんぷん、小麦粉、しょうゆ、砂糖）、米油、長ねぎ、生姜、米酢、しょうゆ、きび砂糖、ごま油	
24	火	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、生姜、豚肉、酒、きび砂糖、しょうゆ、長ねぎ、厚揚げ（豆腐、大豆たんぱく、菜種油、でんぷん、塩、砂糖）、でんぷん	722 kcal 24.9 g
		ごはん	ごはん	
		さつま汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、大根、さつまいも、豆腐、みそ、小松菜、長ねぎ	
		五目厚焼き玉子	五目厚焼き玉子（卵、砂糖、にんじん、ほうれん草、しいたけ、しょうゆ、大豆油、発酵調味料、酢、魚介エキス(さば)、昆布調味液、塩、ねぎ、甘酢しょうが、でんぷん）	
25	水	切り干し大根の五目煮	米油、切り干し大根、にんじん、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）、しいたけ、酒、きび砂糖、しょうゆ、いんげん	706 kcal 32.3 g
		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）	
		ごはん	ごはん	
		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	
26	木	さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	765 kcal 25.0 g
		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	
		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）	
		ミネストローネスープ	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、セロリ、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、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	
		ポロニアステーキ	ポロニアステーキ（鶏肉、ラード、豚肉、でんぷん、発酵調味料、砂糖、塩）	
27	金	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	828 kcal 24.5 g
		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）	
		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	
		トックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、ローリエ、キャベツ、自然塩、しょうゆ、白胡椒、星型トック（米、でんぷん、塩）、にら	
		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	
30	月	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー（ぶどう果汁、水あめ、砂糖）	870 kcal 36.8 g
		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）	
		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	
		みそキムチうどんの汁	米油、豚肉、酒、にんじん、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、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）、みりん、みそ、しょうゆ、きび砂糖、長ねぎ、にら、ごま油	
		笹かまのいそべ揚げ	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	
31	火	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	814 kcal 25.5 g
		カレー味ごはん	カレー味ごはん（米、塩、カレー粉、ターメリック）	
		ABC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、長ねぎ、生姜、ローリエ、かぶ、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白胡椒、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（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、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	
21	回	グリーンサラダ（すりおろしオニオンドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、枝豆、すりおろしオニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎ酢漬(りんご)、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト(豚肉)、ごま、にんじん、酢、塩、チキンエキス(乳・小麦・大豆)、香味油、玉ねぎ)	平均栄養量 809 kcal 31.4 g
		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、塩）	

※ 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。・

学校給食費（10月分）口座振替日は **10月31日(火)** 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。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂ののっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

