



10月分学校給食予定献立表（小学校）



令和5年度



きゅうしょくもくひょう あとかたづ

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）	642 kcal 22.2 g
		みそラーメンのスープ	米油、にんにく、しょうが、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、とんこつ、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白こしょう、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）	
		大豆とさつまいもの揚げ煮	さつまいも、大豆、でんぷん、米油、きび砂糖、しょうゆ	
		りんご	りんご	
3	火	ごはん	ごはん	642 kcal 27.9 g
		肉じゃが	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、じゃがいも、さつまいも、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）	
		ごぶ漬け	くきわかめ入りごぶ漬け（大根、わかめ、にんじん、水あめ、しょうゆ、砂糖、酢、塩）、きゅうり、キャベツ	
4	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）	646 kcal 25.1 g
		かぶとハムのスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、ローリエ、キャベツ、かぶ、ハム（ぶた肉、ぶたたんぱく、水あめ、塩、海そう粉末）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、水菜	
		てり焼きハンバーグ	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	
		しゃきしゃきごぼうサラダ（香りごまドレッシング和え）	ごぼう、にんじん、水菜、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、酢、ごま、塩）	
5	木	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	757 kcal 24.4 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、ハヤシブレイク（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（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	
		チキンナゲット（2）	チキンナゲット（とり肉、パン粉、でんぷん、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、塩、チキンスープ、白胡椒、にんにく、小麦粉、コーングリッツ、菜種油、パーム油）、米油	
		くきわかめのサラダ（ねぎ塩ドレッシング和え）	くきわかめ、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、にんにく、チキンエキス、長ねぎ）	
6	金	ごはん	ごはん	703 kcal 28.8 g
		ご汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、大根、とうふ、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）	
10	火	ごはん	ごはん	692 kcal 23.3 g
		マーボーどうふ	米油、にんにく、しょうが、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、とりガラ、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、しいたけ、白菜、とうふ（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、黒こしょう、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（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）	
		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）	
		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	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）	663 kcal 28.4 g
		キャベツと肉団子のスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、ローリエ、しいたけ、とり肉団子（とり肉、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、黒こしょう、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、しょうが、にんにく、ぶた肉、白こしょう、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、えだ豆	
		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	ごはん	ごはん	616 kcal 27.4 g
		なめこと白菜のみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、なめこ、油揚げ、とうふ、白菜、みそ、長ねぎ	
		ほっけの薬味ソースかけ	ほっけでんぷん付き（ほっけ、でんぷん）、米油、しょうが、にんにく、長ねぎ、きび砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油	
		にんじんおかかごはんの具	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	
13	金	ごはん	ごはん	655 kcal 31.5 g
		すいとん	米油、とり肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、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	
		ぶた肉のしょうが焼き	米油、しょうが、ぶた肉、酒、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
16	月	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	697 kcal 22.0 g
		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	
		とりなんばんうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、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	
		スイートポテトコロッケ	スイートポテトコロッケ（さつまいも、砂糖、マーガリン、塩、パン粉、小麦粉、大豆油、マッシュポテト、ごま、乾燥卵白）、米油	
17	火	りんご	りんご	629 kcal 25.2 g
		ごはん	ごはん	
		春雨スープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、ローリエ、たけのこ、白菜、春雨（でんぷん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、水菜	
		フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、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）	
18	水	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、酒、カラメル）、万能ねぎ	696 kcal 27.3 g
		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（ぶた肉、塩、砂糖）、セロリ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、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	
		いかのから揚げ	いか、しょうゆ、みりん、にんにく、でんぷん、米油	
コーンとえだ豆のソテー	米油、にんじん、えだ豆、ホールコーン、自然塩、白こしょう、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（小学校）

令和5年度



きゅうしょくもくひょう あとかたづ
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	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	721 kcal 20.1 g
		チキンカレー	米油、にんにく、とり肉、白こしょう、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、長ねぎ、しょうが、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	
		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	
		きゅうりとたくあんのカクヤ みかんジュース	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 みかんジュース（みかん果汁）	
20	金	ガーリックライス	米油、にんにく、酒、自然塩、白こしょう、しょうゆ、米、パセリ	697 kcal 21.0 g
		トックスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、ローリエ、キャベツ、自然塩、しょうゆ、白こしょう、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、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー（ぶどう果汁、水あめ、砂糖）	
		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）	
23	月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	619 kcal 25.3 g
		しょうゆラーメンのスープ	米油、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、とんこつ、長ねぎ、しょうが、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、黒こしょう、ごま油	
		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)）	
		いり卵と小松菜のソテー	米油、にんじん、もやし、小松菜、きび砂糖、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）、いり卵（卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
24	火	ごはん	ごはん	655 kcal 29.7 g
		秋なすのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、玉ねぎ、なす、とうふ、油揚げ、みそ、長ねぎ	
		とり肉団子の甘酢あんかけ（2）	とり肉団子（とり肉、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	
		ごぼうのかみかみカレードressingサラダ	キャベツ、にんじん、切り干し大根、ごぼう、ホールコーン、米油、玉ねぎ、カレー粉、きび砂糖、自然塩、白こしょう、米酢	
25	水	ごはん	ごはん	756 kcal 28.6 g
		ワントンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、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、黒こしょう、ワントンの皮（小麦粉、塩）、ちんげん菜、ごま油	
		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	
		厚揚げとぶた肉のピリ辛炒め	ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、しょうが、ぶた肉、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	
		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）	
26	木	ココア揚げパン	コッパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）、米油、純ココア、砂糖、自然塩	640 kcal 23.3 g
		ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、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、白こしょう、パセリ	
		さつまいものスペイン風オムレツ	さつまいものスペイン風オムレツ（卵、さつまいも、玉ねぎ、にんじん、とり肉、砂糖、でんぷん、菜種油、ほうれん草、酢、卵殻カルシウム、塩、ワイン）	
		ピーチヨーグルト	ピーチヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、もも果肉、もも果汁、加糖練乳、全粉乳、乳たんぱく質濃縮物、寒天）	
27	金	ごはん	ごはん	583 kcal 26.4 g
		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、さといも、厚揚げ、こんにゃく、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
		さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
		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	
30	月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	683 kcal 32.7 g
		みそキムチうどんの汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、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	
		いかのガーリック焼き	いか、しょうゆ、みりん、にんにく	
		カリカリきなこ豆	大豆、砂糖、自然塩、きな粉	
31	火	ハロウィン献立	カレー味ごはん（米、塩、カレー粉、ターメリック）	739 kcal 21.8 g
		ホワイトシチュー	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、長ねぎ、しょうが、ローリエ、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、白こしょう、自然塩、ホールコーン、チーズ、生クリーム、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	
		りんご	りんご	

21 回	<p>※ 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。</p> <p>※ 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）</p> <p>※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。</p> <p>※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。</p> <p>※ 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。</p>	平均栄養量	673 kcal 25.8 g
		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(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。

こんげつのはらさんぶつ

ほうれんそう

さといも

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、秋になると脂が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。

秋に美味しい食べ物

新米、里いも、さつまいも、かぼちゃ、サケ、サバ、サケ、サバ、なす、栗、まつたけ、梨、柿、ぶどう