



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

日	曜	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1	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）	783 kcal 28.9 g
			たっぷりコーンのスープ	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、じゃがいも、ホールコーン、コーンペースト、きび砂糖、自然塩、白胡椒、パセリ	
			ポイルウィンナー（2）	ウィンナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）	
			チリドッグの具	米油、豚肉、白ワイン、白胡椒、玉ねぎ、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）、チリパウダー（チリペッパー、クミン、オレガノ、塩、にんにく）、自然塩、パン粉（小麦粉、ショートニング、砂糖、塩）	
			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）	
2	木		ごはん	ごはん	800 kcal 29.4 g
			豚汁	米油、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出し昆布、豆腐、こんにゃく、じゃがいも、みそ、生姜、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	
			のらぼう菜の磯香和え	のらぼう菜、もやし、しょうゆ、みりん、焼のり、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）	
6	月		ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	840 kcal 28.8 g
			豆乳タンタンメンのスープ	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、鶏ガラ、長ねぎ、だけのこと、もやし、豆乳（大豆）、きび砂糖、みそ、しょうゆ、自然塩、ねりごま、でんぷん、ちんげん菜、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、ごま油	
			春巻	春巻（だけのこと、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	
			フルーツポンチ	りんご缶、パイン缶、シャインマスカットカットゼリー（砂糖、ぶどう果汁）	
7	火		ごはん	ごはん	785 kcal 32.0 g
			つみっこ（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	
			そばろ丼の具	出し昆布、かつおぶし、鶏肉、豚肉、きび砂糖、しょうゆ、酒、みりん、にんじん、炒り卵（卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）、グリーンピース	
			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	
8	水		ライスボールパン	ライスボールパン（米粉、小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、白ざら糖、大豆油）	901 kcal 28.9 g
			きのこのクリームスパゲティ	米油、にんにく、ハム（豚肉、豚たんぱく、水あめ、塩、海そう粉末）、にんじん、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、ホールコーン、しいたけ、自然塩、白胡椒、しょうゆ、バター（生乳、塩）、生クリーム、チーズ、牛乳、スパゲティ（小麦粉）	
			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）、米油	
			グリーンサラダ（香味塩ドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、枝豆、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）	
9	木		わかめごはん	わかめごはん（米、わかめ、砂糖、塩）	854 kcal 27.2 g
			五目ワタンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、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）、だけのこと、ワタンの皮（小麦粉、塩）、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、小松菜、ごま油	
			鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうゆ、酒、生姜、でんぷん、米油	
			パリパリサラダ	キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、米油、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、玉ねぎ、揚げめん（小麦粉、植物油、塩、かんすい、でんぷん）	
			コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
10	金		ごぼうとしょうがの炊きこみご飯	出し昆布、鶏肉、にんじん、ごぼう、生姜、酒、しょうゆ、自然塩、米	751 kcal 31.9 g
			かぶのみそ汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、玉ねぎ、豆腐、かぶ、みそ、長ねぎ	
			さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ漬け（さば、塩こうじ、砂糖、みりん）	
			さつまいもと栗のタルト	さつまいもと栗のタルト（さつまいも、豆乳、砂糖、ショートニング、米粉、栗、コーンフラワー、植物油、でんぷん）	
13	月		ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	809 kcal 36.4 g
			なべ風塩ラーメンのスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、長ねぎ、生姜、かつおぶし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、もやし、白菜、油揚げ、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、ほうれん草、ごま油	
			五目包子（2）	五目包子（豚肉、小麦粉、玉ねぎ、高野豆腐、ひじき、鶏肉、パン粉、でんぷん、むきえび、小麦たんぱく、しょうゆ、砂糖、塩）	
			生揚げと豚肉のトウバンジャン炒め	生揚げ、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	
15	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）	858 kcal 29.9 g
			ホワイトシチュー	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、生姜、ローリエ、ホールコーン、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、生クリーム、白胡椒、自然塩、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	
			ほうれん草とキャベツのサラダ（イタリアンドレッシング和え）	ほうれん草、キャベツ、にんじん、イタリアンドレッシング（植物油、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）	
16	木		ごはん	ごはん	843 kcal 26.8 g
			ハヤシライス	米油、生姜、にんにく、豚肉、白胡椒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、ローリエ、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)、ポークフィヨン(大豆)、トマト、ワイン、トマトケチャップ、チキンフィヨン、はちみつ、カラメル）、きび砂糖、自然塩	
			フランクフルト	フランクフルト（豚肉、ラード、塩、砂糖）	
			りんご	りんご	
17	金		ごはん	ごはん	819 kcal 30.3 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、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、長ねぎ、でんぷん、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、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）	
			もやしのソテー	米油、豚肉、ホールコーン、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、でんぷん、もやし	
20	月		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	806 kcal 29.8 g
			みそつけうどんの汁	米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、玉ねぎ、出し昆布、かつおぶし、にんじん、大根、しいたけ、みそ、しょうゆ、長ねぎ、いんげん、ごま油	
			ジャンボ揚げぎょうざ	中華ラビオリ（キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく、豚肉、鶏肉、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、でんぷん、砂糖、かたくちいわしエキス、とんこつエキス、塩、小麦粉、水あめ、大豆油）、米油	
			炒り卵とほうれん草のソテー	米油、にんじん、もやし、ほうれん草、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）、炒り卵（卵、大豆油、砂糖、しょうゆ、塩、ゼラチン、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	

彩の国ふるさと学校給食月間



ウィンナーとピタパンにはさんで食べよう！

ごはんの上のせて食べよう！

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。ふじみ野市や埼玉県で収穫される農作物や、埼玉県の郷土食などがたくさん登場しています。さがしてみてください。給食をお楽しみに!!



揚げめんの数は・・・
・1クラス 2袋
・特別支援学級・職員室 1袋



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

日	曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
21	火	ごはん	ごはん	760 kcal 32.6 g
		里芋と大根のみそ煮	米油、鶏肉、酒、出し昆布、かつおぶし、にんじん、里芋、大根、揚げボール（たら、でんぷん(小麦)、砂糖、みりん、大豆油、塩）、こんにゃく、きび砂糖、うすら卵、みそ、みりん	
		あじのスタミナ焼き	あじのスタミナ漬（あじ、しょうゆ、みりん、生姜、にんにく、砂糖、豆板醤）	
		白菜としゃくし菜の和え物	白菜、もやし、にんじん、しゃくし菜（しゃくし菜、アミノ酸液(小麦)、砂糖、塩、酢、発酵調味料(米・水あめ・アルコール)、昆布エキス、しょうゆ）、しょうゆ	
		埼玉県産お茶プリン	埼玉県産お茶プリン（砂糖、植物油、豆乳、抹茶、乳化剤(大豆)）	
22	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）	699 kcal 28.1 g
		ラビオリスープ	鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、豚肉、もやし、キャベツ、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	
		ツナサンドの具	米油、にんじん、玉ねぎ、まぐろツナ（きはだまぐろ、塩、野菜エキス(玉ねぎ、にんじん、キャベツ)）、ホールコーン、自然塩、白胡椒、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）	
サクサクサラダ	れんこん、きゅうり、キャベツ、しょうゆ、米酢、きび砂糖、ごま、ごま油			
24	金	ごはん	ごはん	811 kcal 27.4 g
		白菜と鶏肉団子のスープ	鶏ガラ、にんじん、長ねぎ、生姜、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）、しいたけ、白菜、しょうゆ、黒胡椒、自然塩、春雨（でんぷん）、ごま油	
		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)）	
		キムタクチャーハンの具	ごま油、豚肉、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	
27	月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	775 kcal 30.5 g
		けんちんうどんの汁	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出し昆布、こんにゃく、しめじ、油揚げ、きび砂糖、みりん、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、小松菜、一味唐辛子	
		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	
		みかん	みかん	
28	火	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	883 kcal 31.0 g
		クリーミーカレー	米油、にんにく、生姜、豚肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、ローリエ、しょうゆ、りんご果汁、はちみつ、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）、トマトケチャップ、自然塩、白胡椒、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、デーツ、酢、にんにく、塩）、すりおろしりんご、マサラマイルド、ガラムマサラ、バター（生乳、塩）、小麦粉、カレー粉、牛乳	
		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）	
		キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬（大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、砂糖、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料(大豆・小麦)、魚醤(かたくちいわし)）	
29	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、大豆油）、米油、純ココア、砂糖、自然塩	822 kcal 26.0 g
		さつまいもの米粉ポタージュ	米油、鶏肉、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、さつまいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ	
		オムレツのソースかけ	ブレンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）、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）、トマトケチャップ、きび砂糖	
		いちごクレープ	いちごクレープ（豆乳、加工油脂、砂糖、麦芽糖、いちごピューレ、大豆油、米粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、レモン果汁、小麦不使用しょうゆ、でんぷん、乳化剤(大豆)、カラメル）	
30	木	ごはん	ごはん	829 kcal 29.9 g
		小松菜のそぼろ汁	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、たけのこ、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぷん、小松菜	
		里芋コロッケ	里芋コロッケ（里芋、パン粉、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、鶏肉、しょうゆ、みそ、砂糖、塩、こしょう）、米油	
		にんじんおかかごはんの具	米油、にんじん、油揚げ、ちりめんじゃこ（かたくちいわし、塩）、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）			

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。	平均栄養量	812 kcal 29.8 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	830 kcal 34.0 g

学校給食費（11月分） 口座振替日は **11月30日（木）** 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。

11月の給食目標 食事のあいさつをきちんとしよう

みなさんは食事の時のあいさつをきちんと言っていますか？みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。食事のあいさつの意味についても一度考え、いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



食べ物は、もともとすべて生き物です。そのいのちをいただいて、私たちのいのちをつないでいることをあらためて考えてみてくださいね。



見えるところだけでなく見えない場所でのいろいろな人の力が食生活を支えています。「御馳走様」はそうした人の働きに感謝する言葉です。

お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

<h4>お米の種類と成分</h4> <p>お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルキークイーン、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。</p>	<h4>収穫に感謝する「新嘗祭」</h4> <p>お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の労力に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？</p>
---	---

