



# 11月分学校給食予定献立表（小学校）



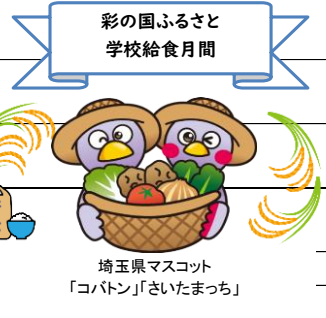
きゅうしょくもくひょう しょくじ  
給食目標：食事のあいさつをきちんとしよう



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	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1 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）	737 kcal 29.5 g
		和風スパゲティ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、米油、エリンギ、しめじ、白ワイン、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、白こしょう、スパゲティ（小麦粉）	
		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	
		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）	
2 木		ごぼうとしょうがの炊きこみご飯	出しこんぶ、とり肉、にんじん、ごぼう、しょうが、酒、しょうゆ、自然塩、米	666 kcal 30.1 g
		大根のみそ汁	にぼし、大根、油揚げ、みそ、わかめ、長ねぎ	
		いかの黄金焼き	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ	
		さつまいもとくりのタルト	さつまいもとくりのタルト（さつまいも、豆乳、砂糖、ショートニング、米粉、くり、コーンフラワー、植物油、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）	678 kcal 25.7 g
		豆乳タンタンメンのスープ	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、とりガラ、長ねぎ、たけのこ、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	
		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）	
		フルーツポンチ	りんご缶、パイナップル缶、シャインマスカットカットゼリー（砂糖、ぶどう果汁）	
7 火		麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	742 kcal 23.1 g
		クリーミーカレー	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、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、白こしょう、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、テーツ、酢、にんにく、塩）、すりおろしりんご、マサラマイルド、バター（生乳、塩）、小麦粉、カレー粉、牛乳	
		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	
		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））	
8 水		ピタパン	ピタパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油、菜種油、塩、麦麴、小麦たんぱく、脱脂粉乳）	618 kcal 24.9 g
		たっぷりコーンのスープ	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、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、白こしょう、パセリ	
		ポイルウィナー（2）	ウィナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）	
		チリドッグの具	米油、ぶた肉、白ワイン、白こしょう、にんじん、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）	
9 木		ごはん	ごはん	625 kcal 28.2 g
		さといもと大根のみそ煮	米油、とり肉、酒、出しこんぶ、かつおぶし、にんじん、さといも、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	
		さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
		もやしの塩こんぶ和え	もやし、キャベツ、にんじん、塩こんぶ（しょうゆ、昆布、発酵調味料、砂糖、塩）、ごま油	
10 金		ごはん	ごはん	637 kcal 20.3 g
		つみっこ（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、こんにゃく、しめじ、すいとん（小麦粉、塩）、しょうゆ、自然塩、長ねぎ	
		ゼリーフライ	ゼリーフライ（じゃがいも、おから、小麦粉、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、パン粉、塩、大豆油、胡椒）、米油	
		かてめしの具	米油、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、油揚げ、高野豆腐（大豆、パーム油、レシチン（大豆））、切り干し大根、酒、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）	
13 月		ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	686 kcal 22.3 g
		なべ風塩ラーメンのスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、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、黒こしょう、ほうれん草、ごま油	
		みそポテト	じゃがいも、でんぷん、米油、みそ、きび砂糖、みりん、酒	
		みかん	みかん	
15 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	617 kcal 20.1 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）、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、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、きび砂糖、自然塩、黒こしょう、パセリ	
		肉団子のあんかけ	肉団子（とり肉、ぶた肉、大豆たんぱく、玉ねぎ、ラード、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、チキンブイヨン、大豆油、でんぷん、酢、ごま油、オイスターエキス、ポークエキス）	
		いちごヨーグルト	いちごヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、いちご果肉、いちご果汁、加糖練乳、全粉乳、乳たんぱく質濃縮物、寒天）	
16 木		ごはん	ごはん	609 kcal 21.3 g
		かぶのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、玉ねぎ、とうふ、かぶ、みそ、長ねぎ	
		ふじみ野メンチカツ	ふじみ野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	
		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）	
		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）	
17 金		ウィンナーとコーンのピラフ	米油、にんにく、ウィンナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、米、パセリ	602 kcal 23.2 g
		米粉めんと大根のスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、大根、米粉めん（米、でんぷん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、水菜	
		白身魚のコンソメたつた揚げ	白身魚のコンソメたつた揚げ（たら、でんぷん、塩、パプリカ、トマト粉末、胡椒、チリパウダー、オニオン、にんじん粉末、セロリシード、でんぷん）、米油	
		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））	
20 月		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	645 kcal 22.3 g
		卵とじうどんの汁	出しこんぶ、かつおぶし、とり肉、にんじん、しめじ、長ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、酒、でんぷん、卵、ほうれん草	
		もちしのだのおろしあんかけ	もちしのだ（もち粉、油揚げ、でんぷん、塩）、大根、きび砂糖、しょうゆ、みりん、でんぷん	
		りんご	りんご	
21 火		ごはん	ごはん	689 kcal 23.4 g
		星のトックスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、星型トック（米、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、ちんげん菜	
		さといもコロッケ	さといもコロッケ（さといも、パン粉、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、とり肉、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）			



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!!







# 11月分学校給食予定献立表（小学校）

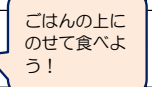
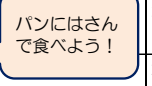


きゅうしょくもくひょう しょくじ  
給食目標：食事のあいさつをきちんとしよう



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
22 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）	695 kcal 25.5 g
	さつまいもの米粉ポタージュ	米油、とり肉、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、さつまいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
	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、チキンフイヨン）、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	
	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、えだ豆、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）	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
24 金	ごはん	ごはん	564 kcal 22.1 g
	沢煮椀	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、とうふ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ	
	あじのごまみそだれかけ	あじ小麦粉付き（あじ、小麦粉）、米油、きび砂糖、酒、しょうゆ、みりん、みそ、ごま	
	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	
27 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	599 kcal 18.6 g
	けんちんうどんの汁	米油、とり肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出しこんぶ、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	
	焼きいも（2） りんご	焼きいも（さつまいも、砂糖、しょうゆ） りんご	
28 火	わかめごはん	わかめごはん（米、わかめ、砂糖、塩）	635 kcal 17.1 g
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、ローリエ、キャベツ、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白こしょう、パセリ	
	とり肉のから揚げ	とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、でんぷん、米油	
	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、ごま油、しょうゆ	
	りんごジュース	りんごジュース（りんご果汁）	
29 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）	597 kcal 21.8 g
	カレー風味の野菜スープ	米油、にんにく、セロリ、ウインナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、キャベツ、じゃがいも、自然塩、カレー粉、しょうゆ、白こしょう、パセリ	
	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、白こしょう、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	
30 木	ごはん	ごはん	651 kcal 27.2 g
	白菜ととり肉団子のスープ	とりガラ、にんじん、長ねぎ、しょうが、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）、しいたけ、白菜、しょうゆ、黒こしょう、自然塩、春雨（でんぷん）、ごま油	
	ルーローハンの具	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、長ねぎ、絹厚揚げ（豆腐、大豆たんぱく、菜種油、でんぷん、塩、砂糖）、きび砂糖、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、米酢、うずら卵	
	のらぼう菜の中華サラダ （香味中華ドレッシング和え）	のらぼう菜、もやし、にんじん、香味中華ドレッシング（砂糖、水あめ、しょうゆ、りんご酢、香味油（大豆・小麦）、ごま油、玉ねぎ、チキンエキス、ねぎ、塩、発酵調味料、オイスターエキス、生姜、にんにく）	



19 回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合があります。 ※ 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。	平均栄養量	647 kcal 23.5 g
		栄養基準量	650 kcal 26.0 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かり働いています。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う一度考え、いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



### いのちに感謝！「いただきます」

### 人に感謝！「ごちそうさま」

## お米のおはなし

新米の美味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。

### お米の種類と成分

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。

### 収穫に感謝する「新嘗祭」

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、五穀豊穰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、多くの人の勤労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？

こんげつのはらさんぶつ

ふじみ野市PR大使「ふじみん」

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げていることをあらためて考えてみてください。

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」はその人の働きに感謝する言葉です。