

9月分学校給食予定献立表（中学校）



給食目標　：正しく配膳しよう！

年　組：氏名

保護者確認サイン：

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

令和6年度

日	曜	飲み物	生ア 徒用 のキ ×1	献立名	食 品 名	エネルギー たんぱく質
2	月	牛乳		ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	815 kcal 34.5 g
				しょうゆラーメンのスープ	米油、豚肉、黒胡椒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、豚こつ、長ねぎ、生姜、もやし、なると（いとよりだい、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、昆布だし）、しょうゆ、自然塩、みりん、ちんげん菜、ごま油	
				春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、豚肉、でんぶん、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	
				厚揚げと豚肉のトウバンジャン炒め	ごま油、にんにく、生姜、豚肉、酒、長ねぎ、厚揚げ、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、きび砂糖、しょうゆ、でんぶん	
3	火	牛乳		ごはん	ごはん	773 kcal 29.2 g
				キムチスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、もやし、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、春雨（でんぶん）、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）、自然塩、黒胡椒、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）、豚肉、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、でんぶん	
				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、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、ごま、ごま油、しょうゆ	
4	水	牛乳		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）	764 kcal 31.4 g
				ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、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、白胡椒、パセリ	
				ほっけフライ	ほっけフライ（ほっけ、パン粉、でんぶん、小麦粉、大豆たんぱく、塩、こしょう）、米油	
				炒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、でんぶん）、炒り卵（卵、大豆油、菜種油、砂糖、塩、でんぶん発酵調味料、でんぶん）	
				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、でんぶん(小麦)）	
5	木	牛乳		ごはん	ごはん	763 kcal 37.8 g
				肉団子と水菜のすまし汁	出し昆布、かつおぶし、鶏肉団子（鶏肉、玉ねぎ、でんぶん、青ねぎ、生姜、小麦不使用しょうゆ、塩、胡椒）、にんじん、玉ねぎ、豆腐、しょうゆ、自然塩、みりん、水菜	
				鶏肉のごまだれかけ	鶏肉のから揚げ（鶏肉、塩、胡椒、果実調味料(ぶどう)、でんぶん、小麦粉、しょうゆ、砂糖）、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん、ごま	
				にんじんおかかごはんの具 	米油、にんじん、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、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	
6	金	牛乳		ごはん	ごはん	824 kcal 40.5 g
				小松菜のそぼろ汁	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、かつおぶし、出し昆布、白菜、もやし、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぶん、小松菜	
				さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
				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	
				ヨーグルト	ヨーグルト（砂糖、加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物、寒天）	
9	月	牛乳		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	726 kcal 33.6 g
				きのこうどんの汁	米油、豚肉、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、しめじ、しょうゆ、自然塩、みりん、一味唐辛子、小松菜、長ねぎ	
				いかのガーリック焼き	いか、しょうゆ、みりん、にんにく	
				ゼリーボンチ	みかん缶、サイダー風カットゼリー（砂糖、レモン果汁）、カットりんごゼリー（りんご果汁、砂糖）	
10	火	牛乳		麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	859 kcal 26.5 g
				ハヤシライス	米油、生姜、にんにく、豚肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、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（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩）、デミグラスソース（チキンストック、玉ねぎ、ルウ(小麦・パーム油)、トマト、赤ワイン、大豆油、チキンオイル、砂糖、塩、豚たんぱく、にんにく、胡椒、水あめ、カラメル）、きび砂糖、自然塩、白胡椒	
				レモンとバジルのチキン香り揚げ（3）	レモンとバジルのチキン香り揚げ（鶏肉、酢、米粉、大豆たんぱく、塩、でんぶん、砂糖、レモン果汁、米油、米、バジル、菜種油）、米油	
				巨峰（3） 	巨峰	
11	水	牛乳		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）	874 kcal 27.9 g
				スパゲティナポリタン	バター（生乳、塩）、にんにく、ウイナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、中濃ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぶん）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、トマトピューレ、自然塩、黒胡椒、チーズ、ピーマン、スパゲティ（小麦粉）、米油	
				ツナマヨオムレツ	ツナマヨオムレツ（卵、まぐろ油漬(大豆)、砂糖、玉ねぎ、大豆油、ドレッシング(卵・大豆・りんご)、塩、しょうゆ、酢、でんぶん）	
				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、酢、ごま、塩）	
12	木	牛乳		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）、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、でんぶん）、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぶん）、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、でんぶん、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
				ボークしゅうまい（3）	ボークしゅうまい（豚肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ボークエキス、小麦粉、水あめ）	
				大根ナムル（韓国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、韓国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・鶏肉・豚肉)、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、胡椒）	
13	金	牛乳		ごはん	ごはん	754 kcal 27.6 g
				五目ワントンスープ	米油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、長ねぎ、ローリエ、なると（いとよりだい、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、昆布だし）、たけのこ、ワントンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、小松菜、ごま油	
				いかのチリソースかけ	いか、生姜、しょうゆ、酒、でんぶん、米油、ごま油、長ねぎ、にんにく、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、白ワイン、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、きび砂糖	
				ちんげん菜の炒め物	米油、ウイナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、もやし、キャベツ、ちんげん菜、自然塩、白胡椒、しょうゆ、酒、でんぶん	
17	火	牛乳		ごはん	ごはん	833 kcal 29.9 g
				お月見団子汁	米油、豚肉、酒、大根、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、白玉団子（上新粉、でんぶん）、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（鶏肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、豚肉、砂糖、トマト、塩、にんにく、生姜、でんぶん）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
				ひじきごはんの具 	米油、豚肉、酒、にんじん、こんにゃく、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、ひじき、油揚げ、きび砂糖、しょうゆ、枝豆	
				お月見クレープ 	お月見クレープ（豆乳、加工油脂、さつまいも、砂糖、水あめ、大豆油、米粉、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、塩、でんぶん、乳化剤(大豆)、カラメル）	

学校給食費（9月分）　口座振替日は**9月30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（中学校）



給食目標：正しく配膳しよう！

年 組：氏名

保護者確認サイン：

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

令和6年度

日 曜	飲 み 物	生 ア 徒 用 ○ ギ ×	献 立 名	食 品 名	エネルギー たんぱく質	
18	水	牛乳	食パン	食パン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）	798 kcal 25.4 g	
			かぶとウィンナーのスープ	米油、ウィンナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、キャベツ、かぶ、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、水菜		
			ポテトコロッケ	ポテトコロッケ（じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、塩、マーガリン(大豆)、胡椒、パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆たんぱく、菜種油）、米油		
			キャベツとコーンのサラダ （コールスロードレッシング和え）	キャベツ、ホールコーン、にんじん、枝豆、コールスロードレッシング（植物油脂、酢、砂糖、水あめ、塩、レモン果汁、パイン果汁、オニオンエキス）		
			りんごジャム	りんごジャム（水あめ、砂糖、りんご）		
			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(小麦)）		
19	木	学校総合入間東部大会				
20	金	学校総合入間東部大会				
24	火	牛乳	ごはん	ごはん	740 kcal 25.6 g	
			じゃがいも団子のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、ごぼう、にんじん、大根、豆腐、こんにゃく、じゃがいも団子（じゃがいも、でんぷん、塩）、みそ、長ねぎ、生姜		
			あじのオニオンソースがけ	あじでんぷん付き（あじ、でんぷん）、米油、玉ねぎ、米酢、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、でんぷん		
			茎わかめのサラダ （韓国ナムルドレッシング和え）	茎わかめ、もやし、キャベツ、にんじん、韓国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・鶏肉・豚肉)、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、胡椒）		
25	水	コー ヒー 牛乳	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）	810 kcal 27.7 g	
			星のトックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、もやし、星型トック（米、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜		
			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(小麦・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		
			きのこことコーンのガーリックソテー	オリーブ油、にんにく、ウィンナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、キャベツ、ホールコーン、しめじ、エリンギ、自然塩、しょうゆ、白胡椒、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(小麦)）		
			コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）		
26	木	牛乳	ごはん	ごはん	772 kcal 35.0 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）		
			もやしのカレーソテー	米油、豚肉、もやし、ホールコーン、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、カレー粉、でんぷん		
27	金	牛乳	ごはん	ごはん	726 kcal 29.4 g	
			ちんげん菜のごま入りみそ汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、酒、にんじん、キャベツ、春雨（でんぷん）、みそ、みりん、ごま、ちんげん菜		
			豚肉の生姜焼き	米油、生姜、豚肉、酒、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん		
			大根の中華サラダ （塩中華ドレッシング和え）	切り干し大根、大根、きゅうり、にんじん、塩中華ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、植物油脂、塩、発酵調味料、にんにく、昆布エキス、こしょう）		
30	月	牛乳	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	849 kcal 33.1 g	
			鶏塩ラーメンのスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、かつおぶし、なると（いとよりだい、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、昆布だし）、もやし、キャベツ、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、ごま油		
			焼きぎょうざ（3）	焼きぎょうざ（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)）		
			カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、純ココア		

17 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。 ※ 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） ※ ㇴ印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ ㇵの絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 生徒氏名および保護者確認欄、アレルギー生徒用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている生徒用です。 ※ 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	793 kcal 30.8 g
		栄養基準量	830 kcal 34.0 g

学校給食費（9月分） 口座振替日は9月30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月給食だより

今月の地場産物

水菜

今月の給食目標

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

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

水

食料品

その他

買う・買い足す

食べる・使う

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続くそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

2024年の十五夜は9月17日です。