

10月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名



令和6年度

きゅうしょくもくひょう

給食目標

あとかたづ

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	飲み物	献立名	食品名		エネルギーたんぱく質	
1	火	牛乳		ごはん		635 kcal 24.8 g	
				きのこけんちん汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、ごぼう、じゃがいも、出しこんぶ、かつおぶし、まいたけ、しめじ、とうふ、油揚げ、しょうゆ、自然塩、みりん、長ねぎ		
				さばのねぎしょうゆ焼き	さばのねぎしょうゆ漬（さば、ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、ごま、ごま油、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		
2	水	コーヒーマル		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）		667 kcal 26.9 g	
				大根とハムのスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、とり肉、酒、ハム（ぶた肉、ぶたたんぱく、水あめ、塩、海そう粉末）、もやし、大根、春雨（でんぶん）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、小松菜		
				豆乳クリームコロッケ	豆乳クリームコロッケ（パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、豆乳、玉ねぎ、とうもろこし、ショートニング、でんぶん、砂糖、ゼラチン、菜種油、塩）、米油		
				ドライカレー	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、小麦粉、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）、トマトピューレ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、えだ豆		
				コーヒーマル	コーヒーマル（生乳、砂糖、コーヒーマル、乳製品）		
3	木	牛乳		ごはん		630 kcal 27.5 g	
				小松菜のそぼろ汁	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぶん、小松菜、しょうが		
				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、こんぶ調味液、塩、ねぎ、甘酢しょうが、でんぶん）		
				ぶた肉と大豆の甘辛煮	ごま油、ぶた肉、にんじん、大豆、きび砂糖、みりん、しょうゆ		
4	金	牛乳		ごはん		666 kcal 28.9 g	
				厚揚げのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、みそ、長ねぎ		
				スタミナ焼き肉	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、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）、ごま油、しょうゆ、ごま		
				スイートポテト	スイートポテト（さつまいも、砂糖、じゃがいも、ショートニング、豆乳、植物油脂、大豆たんぱく、米粉、塩）		
7	月	牛乳		ソフトめん（小麦粉、塩）		692 kcal 22.7 g	
				ミートソース	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、デーツ、酢、にんにく、塩）、トマトピューレ、デミグラスソース（小麦粉、ラード、チキンオイル、トマトペースト、砂糖、炒め玉ねぎ(大豆)、しょうゆ、チキンエキス、ポークエキス、塩、にんじんエキス、ワイン、にんにく、カラメル、でんぶん）、きび砂糖、自然塩、白こしょう、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）		
				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）		
				りんご	りんご		
8	火	牛乳		ごはん		659 kcal 27.3 g	
				キムチスープ	米油、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、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、しょうが、塩、砂糖、こんぶ）、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、長ねぎ		
				とり肉のから揚げ	とり肉、米油、自然塩、しょうゆ、酒、しょうが、でんぶん		
				わかめ炒め	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、長ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、わかめ		
9	水	牛乳		子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油）		668 kcal 28.1 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、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ		
				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、でんぶん、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、でんぶん		
				野菜ソテー	米油、魚肉ソーセージ（すけそうたら、たら、ほき、しろがねたら、いとよりだい、えそ、たちうお、さつば、植物油脂、小麦たんぱく、でんぶん、大豆たんぱく、塩、砂糖、玉ねぎエキス、米油、大豆油、かつおエキス、酢、トマトリコピン）、にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぶん		
目の愛護デー献立				くあじゅうしい	米油、ぶた肉、酒、にんじん、しいたけ、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）、こんぶ、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、米、もち米		682 kcal 31.4 g
10	木	牛乳		とり肉団子のすまし汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉団子（とり肉、玉ねぎ、でんぶん、青ねぎ、しょうが、小麦不使用しょうゆ、塩、こしょう）、にんじん、玉ねぎ、もやし、自然塩、白こしょう、しょうゆ、長ねぎ		
				さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）		
				ブルーベリークレープ	ブルーベリークレープ（豆乳、砂糖、加工油脂、ブルーベリー果汁、大豆油、米粉、水あめ、大豆粉、レモン果汁、小麦不使用しょうゆ、でんぶん、乳化剤(大豆)、カラメル）		
11	金	飲むヨーグルト		麦ごはん（米、米粒麦）		792 kcal 23.9 g	
				ポークカレー	米油、にんにく、ぶた肉、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、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、でんぶん、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、こんぶエキス、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（トマト、砂糖、酢、塩、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）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ		
				チキンナゲット（2）	チキンナゲット（とり肉、パン粉、でんぶん、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、塩、チキンスープ、小麦たんぱく、にんにく、小麦粉、コーングリッツ、菜種油、パーム油）、米油		
				りんご	りんご		
				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）		
十三夜献立				ごはん	ごはん		699 kcal 24.0 g
15	火	牛乳		お月見団子汁	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、白玉団子（上新粉、でんぶん）、自然塩、しょうゆ、みりん、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(小麦・大豆)、小麦粉、でんぶん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、しょうが）、米油		
				切り干し大根のそぼろ炒め	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、切り干し大根、しいたけ、しょうゆ、きび砂糖、けすりぶし、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、でんぶん(小麦)）		
16	水	牛乳		コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）		759 kcal 24.9 g	
				さつまいものシチュー	米油、ぶた肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、さつまいも、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、自然塩、白こしょう、きび砂糖、パセリ		
				ツナサンドの具	米油、にんじん、玉ねぎ、まぐろツナ（めばちまぐろ、大豆油、塩、野菜エキス(玉ねぎ・にんじん・西洋ねぎ・ピーツ)）、ホールコーン、自然塩、白こしょう、マヨネーズ（大豆油、卵(生卵)、酢(小麦)、塩、香辛料(りんご)、砂糖）		
				グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、えだ豆、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、玉ねぎ		
17	木	牛乳		ごはん	ごはん		606 kcal 21.9 g
				五目ワントンスープ	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、たけのこ、もやし、なると（いとよりだい、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、こんぶ出し）、ワントンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、小松菜、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、ごま油		
				揚げぎょうざ（2）	ぎょうざ（ぶた肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、とり肉、パン粉、小麦たんぱく、砂糖、でんぶん、しょうが、しょうゆ、塩、こしょう）、米油		
				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、しょうが、塩、砂糖、こんぶ）、たくあん（大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、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		
18	金	牛乳		ごはん	ごはん		611 kcal 28.8 g
				ちんげん菜のごま入りみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、酒、にんじん、キャベツ、春雨（でんぶん）、油揚げ、みそ、みりん、ちんげん菜、ごま		
				いかのしょうが焼き	いか、しょうゆ、みりん、しょうが		
				もやしとおふの炒め物	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、もやし、車ふ（小麦粉、小麦たんぱく）、しょうゆ、みりん、きび砂糖、自然塩、黒こしょう、にら、いり卵（卵、大豆油、菜種油、砂糖、塩、でんぶん発酵調味料、でんぶん）、けすりぶし		

学校給食費（10月分） 口座振替日10月31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。

10月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名

令和6年度



給食目標

あとかたづ

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	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
21	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）	643 kcal 24.3 g
			チリトマトラーメンのスープ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、ぶた肉、白ワイン、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、ホールコーン、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）、自然塩、黒こしょう、チリパウダー（チリペッパー、クミン、オレガノ、塩、にんにく）、しょうゆ、きび砂糖、いんげん	
			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、しょうが、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
			切り干し大根のごま塩サラダ（塩中華ドレッシング和え）	切り干し大根、きゅうり、にんじん、ごま、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、こんぶエキス、こしょう）	
22	火	牛乳	ごはん	ごはん	649 kcal 26.4 g
			ぶた肉とさといものうま煮	米油、ぶた肉、酒、大根、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、さといも、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）、しらたき、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
			あじの塩たつた揚げ	あじの塩たつた揚げ（めあじ、でんぷん、酒、砂糖、塩、にんにく、こしょう）、米油	
			りんご	りんご	
23	水	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）	688 kcal 26.5 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、春雨（でんぷん）、コーンペースト、きび砂糖、自然塩、白こしょう、パセリ	
			フィッシュボーショソフライ	フィッシュボーショソフライ（すけそうたら、塩、パン粉（小麦・大豆）、小麦粉）、米油	
			キャベツとウインナーのソテー	米油、ウインナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、もやし、キャベツ、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん	
			バックノンエッグタルタルソース	ノンエッグタルタルソース（植物油脂、酢、水あめ、砂糖、きゅうり、大豆粉、塩、大豆たんぱく、玉ねぎ、レモン果汁、こんにゃく精粉、パセリ）	
24	木	牛乳	ごはん	ごはん	635 kcal 27.6 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	
			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）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、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、でんぷん）、きび砂糖	
			焼き肉ごはんの具	ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、もやし、きび砂糖、しょうゆ、みそ、にら、ごま	
25	金	シリアル（白ぶどう）	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	705 kcal 16.0 g
			ハヤシライス	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、ハヤシフレーク（小麦粉、バーム油、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（小麦粉、ラード、チキンオイル、トマトペースト、砂糖、炒め玉ねぎ（大豆）、しょうゆ、チキンエキス、ポークエキス、塩、にんじんエキス、ワイン、にんにく、カラメル、でんぷん）、きび砂糖、自然塩、白こしょう	
			スマイルポテト（2）	スマイルポテト（じゃがいも、菜種油、大豆油、綿実油、塩、砂糖、でんぷん）、米油	
			大根サラダ（香りごまドレッシング和え）	大根、にんじん、キャベツ、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、酢、ごま、塩）	
			シリアル（白ぶどう）	シリアル（白ぶどう）（脱脂粉乳、白ぶどう果汁、水あめ）	
28	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	680 kcal 27.9 g
			すき焼き風うどんの汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、しいたけ、しらたき、白菜、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、きび砂糖、しょうゆ、みりん、自然塩、長ねぎ	
			ちくわのいそべ揚げ	焼きちくわ（すけそうたら、ひいらぎ、たちうお、いとよりだい、ホワイトスナッパー、ポニーフィッシュ、さんま、でんぷん、植物油、砂糖、小麦たんぱく、大豆たんぱく、塩、みりん）、小麦粉、青のり、自然塩、米油	
			カリカリきなこ豆	大豆、砂糖、自然塩、きなこ	
29	火	牛乳	ごはん	ごはん	664 kcal 31.1 g
			かき卵汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、しいたけ、とうふ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、わかめ、長ねぎ	
			ぶた肉のしょうが焼き	米油、しょうが、ぶた肉、酒、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
			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（こんぶ、しょうゆ、小麦発酵調味料、砂糖、塩、しいたけ）、ごま油	
			ヨーグルト	ヨーグルト（生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌）	
30	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）	691 kcal 24.3 g
			塩こうじパスタ	オリーブ油、にんにく、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、えだ豆、塩こうじ（米こうじ、塩）、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、スパゲティ（小麦粉）、米油	
			ポロニアステーキ	ポロニアステーキ（とり肉、ラード、ぶた肉、でんぷん、発酵調味料、砂糖、塩）	
			ゼリーボンチ	杏仁風カットゼリー（砂糖、水あめ、植物油脂、豆乳クリーム、でんぷん、塩）、なしカットゼリー（なし果汁、砂糖）、りんご缶	
31	木	牛乳	ごはん	ごはん	623 kcal 21.3 g
			マカロニスープ	米油、にんにく、ぶた肉、白ワイン、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、大根、もやし、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
			かぼちゃのハンバーグ	かぼちゃのハンバーグ（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、しょうが、でんぷん）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、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、でんぷん）、きび砂糖	
			ピラフの具	米油、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、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、白こしょう、ピーマン	

22 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） ※ 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。 ※ 氏名欄およびアレルギー児童用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている児童用です。 ※ 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	670 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 10月31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。

10月の給食目標 後片付けをきちんとしよう！

＊ごはん粒などの食べ残しが食器についていませんか？
きれいに食べてから返しましょう。



＊食器は、種類ごとにきれいに重ねて返しましょう。

＊トレーの上にストローの袋、ごみや食べ残しが付いていないか確認して返しましょう。



- 食べ残したおかずは、そのおかずが入っていた食缶に戻しましょう。
- 後片付けをきちんとすることは、感謝の気持ちを表すことにもなります。

今日の地場産物 さといも ながねぎ



目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？
10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」
目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。
β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む レバー うなぎ ぎんだら 卵（卵黄）	ルテイン を多く含む ほうれん草 ブロッコリー
β-カロテン を多く含む にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく	ゼアキサンチン を多く含む トウモロコシ パプリカ