



11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

： 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
1 金	ごはん	ごはん	576 kcal 24.5 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	
	いかの黄金焼き	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ	
	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	
5 火	ごはん	ごはん	579 kcal 19.1 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	
	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、でんぶん(小麦)）	
6 水	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）	673 kcal 19.8 g
	和風きのこスパゲティ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、白ワイン、白こしょう、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、スパゲティ（小麦粉）、米油	
	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	
	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（植物油脂、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）	
7 木	ごはん	ごはん	598 kcal 25.7 g
	さといもと大根のみそ煮	米油、とり肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、さといも、揚げボール（たら、でんぶん(小麦)、砂糖、みりん、大豆油、塩）、こんにゃく、きび砂糖、みりん、みそ	
	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（昆布、しょうゆ、小麦発酵調味料、砂糖、塩、しいたけ）、ごま油	
8 金	ごはん	ごはん	651 kcal 22.9 g
	五目ワントンスープ	米油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、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）、ワントンの皮（小麦粉、塩）、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、小松菜、長ねぎ、ごま油	
	とり肉の甘酢ソースかけ	とり肉の竜田揚げ（とり肉、でんぶん、しょうゆ、酒、生姜）、米油、しょうが、長ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、米酢、ごま油	
	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、白こしょう、きび砂糖、玉ねぎ、揚げめん（小麦粉、植物油脂、塩、かんすい、でんぶん）	
11 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	674 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）、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、でんぶん、ちんげん菜、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、ごま油	
	ボークしゅうまい（2）	ボークしゅうまい（ぶた肉、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）	
	フルーツボンチ	黄桃缶、パイナップル缶、りんごカットゼリー（りんご果汁、砂糖）	
12 火	ごはん	ごはん	646 kcal 22.0 g
	かぶのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、玉ねぎ、厚揚げ、かぶ、みそ、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、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
	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、昆布エキス、こしょう）	
	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)）	
13 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）	683 kcal 26.5 g
	たっぷりコーンのスープ	米油、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）、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	
	ポイルウインナー（2）	ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）	
	チリドッグの具	米油、ぶた肉、白ワイン、白こしょう、玉ねぎ、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）、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）	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
15 金	シーフードピラフ	米油、とり肉、酒、白こしょう、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、えび、いか、バター（生乳、塩）、自然塩、米、グリーンピース	624 kcal 26.4 g
	ミネストローネ	米油、セロリ、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、じゃがいも、トマト、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、キャベツ、マカロニ（小麦粉）、きび砂糖、自然塩、黒こしょう、パセリ	
	フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、でんぶん(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）	
	ゆずゼリー	ゆずゼリー（砂糖、水あめ、ゆず果汁）	
18 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 22.4 g
	塩こうじラーメンのスープ	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、しょうが、ぶた肉、白こしょう、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、ホールコーン、もやし、キャベツ、塩こうじ（米こうじ、塩）、きび砂糖、自然塩、ごま油	
	みそポテト	チルドポテト（じゃがいも、塩）、でんぶん、米油、みそ、きび砂糖、みりん、酒	
	みかん	みかん	
19 火	ごはん	ごはん	654 kcal 24.7 g
	かき卵汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、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）、自然塩、しょうゆ、でんぶん、卵、長ねぎ、ほうれん草	
	さといもコロッケ	さといもコロッケ（パン粉、小麦粉、でんぶん、里芋、じゃが芋、玉ねぎ、とり肉、小麦加工品、しょうゆ、砂糖、みそ、塩、こしょう）、米油	
	にんじんおかかごはんの具	米油、ちりめんじゃこ（かたくちいわし、塩）、酒、にんじん、油揚げ、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、でんぶん(小麦)）	
20 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	676 kcal 24.9 g
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、とり肉、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、トマト、マカロニ（小麦粉）、大豆、しょうゆ、自然塩、白こしょう、パセリ	
	ハンバーグのさわやか風オニオンソースかけ	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、ボークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、米油、にんにく、しょうが、玉ねぎ、酒、はちみつ、しょうゆ	
	寄居のみかんゼリー	寄居のみかんゼリー（みかん果汁、砂糖）	

学校給食費（11月分） 口座振替日は **12月2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。



11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

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	児 ア 童 し 用 の キ ョ ー	献 立 名	食 品 名	エ ネ ル ギ ー た ん ぱ く 質
21	木	牛 乳	ごはん	ごはん	606 kcal 22.3 g
			ポテトボールスープ	米油、にんにく、セロリ、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、キャベツ、しょうゆ、自然塩、ポテトボール（じゃがいも、でんぷん、塩）、白こしょう、パセリ	
			フィッシュボーションフライ	フィッシュボーションフライ（すけそうたら、塩、パン粉(小麦・大豆)、小麦粉）、米油	
			カラフルピラフの具	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、しょうゆ、自然塩、白こしょう、赤ピーマン、ピーマン	
			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)）	
22	金	シ ョ ア	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	681 kcal 22.8 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、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）、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）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、チーズ	
			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、米、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、福神漬け（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、魚醤(かたくちいわし)）	
			ジョア	ジョア（脱脂粉乳、砂糖）	
25	月	牛 乳	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	
			焼きいも（2）	焼きいも（さつまいも、砂糖、しょうゆ）	
			りんご	りんご	
			ごはん	ごはん	
26	火	牛 乳	高野どうふのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、玉ねぎ、高野どうふ（大豆、パーム油、レシチン(大豆)）、わかめ、みそ、長ねぎ	591 kcal 23.1 g
			和風ハンバーグ	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）、大根、えのきだけ、しょうゆ、きび砂糖、酒	
			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、昆布エキス、しょうゆ）、しょうゆ	
			ごはん	ごはん	
			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）	
27	水	牛 乳	カレー風味の野菜スープ	米油、にんにく、セロリ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、キャベツ、しょうゆ、自然塩、カレー粉、白こしょう、パセリ	590 kcal 22.0 g
			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(キャベツ・にんじん・玉ねぎ)）、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	
			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、長ねぎ、しょうが、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	
28	木	牛 乳	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（豆乳、でんぷん、砂糖、菜種油）、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	601 kcal 23.4 g
			のらぼう菜の中華サラダ（塩中華ドレッシング和え）	のらぼう菜、もやし、にんじん、塩中華ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、植物油、塩、発酵調味料、にんにく、昆布エキス、こしょう）	
			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、長ねぎ、しょうが、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	
			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（豆乳、でんぷん、砂糖、菜種油）、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	
29	金	牛 乳	のらぼう菜の中華サラダ（塩中華ドレッシング和え）	のらぼう菜、もやし、にんじん、塩中華ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、植物油、塩、発酵調味料、にんにく、昆布エキス、こしょう）	669 kcal 24.4 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、長ねぎ、しょうが、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	
			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（豆乳、でんぷん、砂糖、菜種油）、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（塩中華ドレッシング和え）	のらぼう菜、もやし、にんじん、塩中華ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、植物油、塩、発酵調味料、にんにく、昆布エキス、こしょう）	

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。 ※ 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 ☎ 049-262-4357）（あおぞら学校給食センター ☎ 049-261-5564） ※ 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	634 kcal 23.2 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 **12月2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。

11月の給食目標 食事のあいさつをきちんとしよう

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる 	作っている人の顔がわかり、安心感が得られる 	地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる
農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる 	運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい 	SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる

こんげつのじばさんぶつ

ほうれんそう

さといも

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、**頭**にのせるという意味があり、自分の高い人から物をもらう際、**頭上**に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、**食事**を用意するために走り回ること（**い**を意味しており、この食事が出来るまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



★お知らせ★

今月から **うずら卵** の提供を再開いたします。
給食に使われている原材料は献立表に表記されていますので、毎月ご確認ください。
よくかんで給食をたべましょう。