



11月分学校給食予定献立表（中学校）

年組：氏名

保護者確認サイン：

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	牛乳	ごはん	844 kcal 28.3 g
		星のトックスープ	
		揚げぎょうざ（3）	
		キムタクチャーハンの具	
		ヨーグルト	
5火	牛乳	ごはん	764 kcal 36.6 g
		かき卵汁	
		さばの塩こうじ焼き	
		鶏肉と大豆のみそ炒め	
6水	コーヒーストック	コッペパン	809 kcal 30.4 g
		たっぷりコーンのスープ	
		ポイルウインナー（2）	
		チリドッグの具	
		コーヒー牛乳	
7木	牛乳	わかめごはん	848 kcal 30.1 g
		五目ワタンスープ	
		鶏肉のから揚げ	
		パリパリサラダ	
8金	シニア	麦ごはん	794 kcal 30.5 g
		ポークカレー	
		フィレオチキン	
		キャベツの福神和え	
		シニア	
11月	牛乳	ホット中華めん	816 kcal 31.7 g
		豆乳タンタンメンのスープ	
		春巻	
		こんにゃくと枝豆の炒め物	
12火	牛乳	ごはん	849 kcal 28.0 g
		ハヤシライス	
		フランクフルト	
		りんご	
13水	牛乳	ライスボールパン	908 kcal 28.7 g
		きのこのクリームスパゲティ	
		ハッシュドポテト	
		グリーンサラダ（イタリアンドレッシング和え）	
15金	牛乳	シーフードピラフ	817 kcal 28.8 g
		ミネストローネ	
		レモンとバジルのチキン香り揚げ（3）	
		さつまいもと栗のタルト	
18月	牛乳	ホット中華めん	826 kcal 33.2 g
		塩こうじラーメンのスープ	
		ポークしゅうまい（3）	
		カリカリココア豆	
19火	牛乳	ごはん	765 kcal 32.6 g
		里芋と大根のみそ煮	
		あじのスタミナ焼き	
		白菜としゃくし菜の和え物	
		埼玉県産お茶プリン	



11月分学校給食予定献立表（中学校）

年 組：氏名

保護者確認サイン：

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

令和6年度

日	曜	飲み物	生 ア シ レ 用 の キ ー ×	献立名	🍃🌸🍄🍌🍋🍇🌿🌸🍄🍌🍋🍇🌿🌸🍄🍌🍋🍇🌿	食 品 名	🍃🌸🍄🍌🍋🍇🌿🌸🍄🍌🍋🍇🌿🌸🍄🍌🍋🍇🌿	エネルギー たんぱく質
20	水	牛乳		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）		753 kcal 28.6 g
				ABCスープ		米油、にんにく、セロリ、鶏肉、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、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）、しょうゆ、自然塩、白胡椒、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(キャベツ・にんじん・玉ねぎ)）、自然塩、白胡椒、ホールコーン、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		
				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）		
21	木	牛乳		ごはん		ごはん		810 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）、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、しいたけ、白菜、豆腐（豆乳、でんぶん）、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）、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、自然塩、黒胡椒、長ねぎ、でんぶん、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）		
				五目パオズ（2）		五目パオズ（豚肉、小麦粉、玉ねぎ、高野豆腐、ひじき、鶏肉、パン粉、でんぶん、むきえび、小麦たんぱく、しょうゆ、砂糖、塩）		
				もやしのソテー		米油、豚肉、黒胡椒、ホールコーン、しょうゆ、自然塩、もやし、でんぶん		
22	金	牛乳		ごはん		ごはん		792 kcal 32.8 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、生揚げ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ		
				そぼろ丼の具		出し昆布、かつおぶし、鶏肉、豚肉、ひじき、きび砂糖、しょうゆ、酒、みりん、にんじん、いり卵（卵、大豆油、砂糖、しょうゆ、塩、ゼラチン、でんぶん発酵調味料、でんぶん）、枝豆		
				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、ごま		
25	月	牛乳		地粉うどん		地粉うどん（小麦粉、塩）		761 kcal 25.1 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		
				かつおカツ		かつおカツ（かつお、玉ねぎ、生姜、パン粉(小麦・大豆)、しょうゆ、砂糖、塩、かつおエキス、小麦粉、大豆油、でんぶん(大豆)）、米油		
				みかん👉		みかん		
				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)）		
26	火	牛乳		ごはん		ごはん		799 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、こんにゃく、じゃがいも、豆腐、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(小麦・大豆)、小麦粉、でんぶん、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、でんぶん(小麦)）		
27	水	牛乳		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		786 kcal 24.3 g
				さつまいもの米粉ポタージュ		米油、鶏肉、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、しょうゆ、自然塩、白胡椒、パセリ		
				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）		
				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、でんぶん、乳化剤(大豆)、カラメル）		
28	木	牛乳		ごはん		ごはん		807 kcal 28.7 g
				小松菜のそぼろ汁		かつおぶし、出し昆布、豚肉、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、生姜		
				里芋コロッケ		里芋コロッケ（パン粉、小麦粉、でんぶん、里芋、じゃが芋、玉ねぎ、鶏肉、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)）		
29	金	牛乳		ごはん		ごはん		820 kcal 32.9 g
				高野豆腐のごまみそ汁		かつおぶし、出し昆布、にんじん、玉ねぎ、高野豆腐（大豆、パーム油、レシチン(大豆)）、わかめ、みそ、長ねぎ、ごま		
				照り焼きハンバーグ		ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぶん、ボークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンフイヨン）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん		
				切り干し大根のそぼろ炒め		米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、切り干し大根、しいたけ、しょうゆ、きび砂糖、けずりぶし、ごま		

19回

- ※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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

809 kcal
30.1 g

栄養基準量

830 kcal
34.0 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

今月の地場産物

ほうれん草

里芋

ふじみ野市産小松菜