



9月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名

令和7年度

給食目標： ただ 正しく配膳しよう はいげん



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	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）	😊	570 kcal 21.9 g
			ロースーメんのスープ	米油、にんにく、しょうが、ふた肉、酒、にんじん、とんこつ、長ねぎ、たけのこ、もやし、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、ピーマン、ごま油、でんぷん		
			きのこ入りしゅうまい（2）	きのこ入りしゅうまい（玉ねぎ、ふた肉、しいたけ、でんぷん、ぶなしめじ、砂糖、塩、いわしエキス、生姜、ごま油、胡椒、小麦粉）		
			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、塩、発酵調味料、にんにく、昆布エキス、こしょう）		
2	火	牛乳	ごはん	ごはん	😊	588 kcal 21.8 g
			とうがんスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、とり肉、とうがん、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぷん、卵、野菜、ごま油		
			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		
3	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(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(大豆)）	😊	611 kcal 17.8 g
			塩焼きそば	米油、にんにく、長ねぎ、ふた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）、自然塩、しょうゆ、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、黒こしょう、にら、ごま油		
			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）		
			シュワシュワゼリーボンチ	りんご缶、シャインマスカットカットゼリー（砂糖、ぶどう果汁）、杏仁風カットゼリー（砂糖、水あめ、豆乳加工品、でんぷん）		
			クラスサイダー	クラスサイダー（砂糖、炭酸）		
4	木	牛乳	ごはん	ごはん	😊	679 kcal 19.6 g
			夏野菜カレー	米油、にんにく、ふた肉、白こしょう、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、長ねぎ、ローリエ、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、パモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ(大豆)、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(乳)、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(大豆)、ポークエキス(小麦・大豆)、ブラウンルウ(小麦)、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、塩、酢、玉ねぎ）、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）、すりおろしりんご、しょうゆ、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム		
			焼きフランク	フランクフルト（ふた肉、塩、砂糖）		
			きゅうりの福神和え	きゅうり、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、魚醤(かたくちいわし)、しょうゆ		
5	金	牛乳	ごはん	ごはん	😊	671 kcal 24.3 g
			沢煮椀	かつおぶし、出しこんぶ、ふた肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、とうふ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ		
			さばのたつた揚げ	さばのたつた揚げ（さば、でんぷん、しょうゆ、酒、生姜）、米油		
			切り干し大根の五目煮	米油、にんじん、切り干し大根、しいたけ、焼きちくわ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、サフラワー油、米発酵調味液、塩、大豆油）、きび砂糖、酒、しょうゆ、いんげん		
8	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	😊	570 kcal 22.8 g
			なす入り肉汁うどんの汁	米油、ふた肉、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、しめじ、なす、みりん、しょうゆ、自然塩、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）、長ねぎ、いんげん		
			たご焼き	たご焼き（かつおだし、小麦粉、たご、キャベツ、揚げ玉、大豆油、菜種油、ねぎ、生姜酢漬、砂糖、塩）		
			冷凍みかん	みかん		
9	火	牛乳	ごはん	ごはん	😊	596 kcal 23.6 g
			肉じゃが	米油、ふた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、じゃがいも、さつまいも、きび砂糖、しょうゆ、いんげん		
			あじのさんが焼き	あじのさんが焼き（あじ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこ、大豆たんぱく、ラード、でんぷん、植物油、みそ、しょうゆ、砂糖、塩、香辛料(大豆)、ぼたて貝カルシウム）		
			キャベツのいそか和え	キャベツ、もやし、しょうゆ、みりん、焼きのり、ごま		
10	水	牛乳	子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）	😊	662 kcal 23.8 g
			ラビオリスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、ローリエ、ふた肉、もやし、キャベツ、ラビオリ（小麦粉、塩、ふた肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白こしょう、しょうゆ		
			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		
			きのこ野菜のソテー	米油、魚肉ソーセージ（すけそうたら、たら、バシフィックホワイトニング、ほき、いとよりだい、えそ、きんときだい、たちうお、さつば、菜種油、紅花油、小麦たんぱく、大豆たんぱく、砂糖、酢、塩、玉ねぎエキス、米油、大豆油、かつおエキス、でんぷん、トマトリコピン）、にんじん、エリンギ、しめじ、ちんげん菜、ホールコーン、しょうゆ、白こしょう、自然塩、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)）		
			ごはん	ごはん		
11	木	牛乳	ごはん	ごはん	😊	606 kcal 18.6 g
			なす入りマーボーどうぶ	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、しょうが、ふた肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しいたけ、とうふ（豆乳、でんぷん）、白菜、なす、きび砂糖、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）、みそ、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、長ねぎ、でんぷん		
			ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ（キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、ふた肉、ラード、とり肉、パン粉、オイスターソース(大豆)、小麦たんぱく、でんぷん、塩、砂糖、しょうゆ、生姜、胡椒）		
			きよほう（2）	きよほう		
12	金	シヨア	ごはん	ごはん	😊	601 kcal 17.6 g
			さつまいもの米粉ポタージュ	米油、とり肉、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		
			カレーロール	カレーロール（大豆たんぱく、じゃがいも、玉ねぎ、ふた肉、大豆油、トマトペースト、砂糖、ポークエキス(小麦・大豆)、チャツネ(バナナ)、小麦粉、ショートニング(大豆)、にんにく、生姜、コンソメパウダー(とり肉)、カレー粉、塩、コーンフラワー、粉あめ、グルテン(小麦)、でんぷん、カラメル）、米油		
			ピラフの具	米油、ウインナーソーセージ（ふた肉、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		
			シヨア	シヨア（脱脂粉乳、砂糖）		
16	火	牛乳	ごはん	ごはん	😊	552 kcal 28.8 g
			とり肉団子と野菜のすまし汁	出しこんぶ、かつおぶし、にんじん、玉ねぎ、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）、とうふ、しょうゆ、自然塩、みりん、野菜		
			あじのねぎみそ焼き	あじのねぎみそ漬（あじ、みそ、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、米油）		
17	水	牛乳	ごはん	ごはん	😊	563 kcal 21.1 g
			高野どうぶのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、大根、高野どうぶ（大豆、パーム油、レシチン(大豆)）、わかめ、みそ、長ねぎ		
			カラフルもずく丼の具	米油、しょうが、ふた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、きび砂糖、しょうゆ、みりん、もずく、ピーマン、でんぷん		
			もやしの中華和え	もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、米酢、きび砂糖、ごま油		
18	木	牛乳	子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）	😊	847 kcal 26.5 g
			ファイバーミネストローネスープ	米油、セロリ、ベーコン（ふた肉、塩、砂糖）、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、じゃがいも、ひよこ豆（ひよこ豆、塩）、米粒麦、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、トマト、自然塩、黒こしょう、パセリ		
			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(小麦・大豆)、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、とり肉、ふた肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油		
			コーンとえだ豆のソテー	米油、にんじん、えだ豆、ホールコーン、自然塩、白こしょう、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(小麦)）		
			手作りマドレーヌ	小麦粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダー、グラニュー糖、卵、バター（生乳、塩）、はちみつ、バニラエッセンス		

クラスでゼリーボンチの中に注いでシュワシュワゼリーボンチを仕上げよう！

ごはんの上のせて食べよう！

マドレーヌのつく学校



9月分学校給食予定献立表（小学校）

令和7年度

給食目標： **正しく配膳しよう**



年 組：氏名

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	
19	金	牛乳	ごはん	ごはん	722 kcal 21.7 g
			きのこのハヤシライス	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、エリンギ、しめじ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、ハヤシライス（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、塩、酢、玉ねぎ）、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）、デミグラスソース（とりガラ、とんこつ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー（小麦粉）、ポークブイヨン（大豆）、トマトペースト、ワイン、トマトケチャップ、チキンブイヨン、はちみつ、カラメル、香辛料（マスタード））、きび砂糖、自然塩、白こしょう	
			チキンナゲット（2）	チキンナゲット（とり肉、パン粉、でんぷん（小麦）、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、大豆油、菜種油、パーム油）	
			サクサクサラダ（ごまじょうゆドレッシング和え）	れんこん、きゅうり、キャベツ、ごまじょうゆドレッシング（しょうゆ、砂糖、大豆油、酢、塩、米発酵調味料、ごま）	
22	月	牛乳	手作りマドレーヌ ☆東原小、亀久保小、大井小、上野台小、西小のみ	小麦粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダー、グラニュー糖、卵、バター（生乳、塩）、はちみつ、バニラエッセンス	903 kcal 24.2 g
			ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
			豆乳タンタンめんのスープ	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	
			野菜のチヂミ	野菜のチヂミ（にんじん、米粉、玉ねぎ、とうふ、にら、マッシュポテト、おから（大豆）、ショートニング、でんぷん、小麦不使用しょうゆ、チキンオイル、砂糖、ごま油、塩、かつお節エキス、にんにく）、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぷん	
24	水	コーヒー牛乳	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）	584 kcal 25.6 g
			ポトフスープ	米油、セロリ、とり肉、にんじん、じゃがいも、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、ローリエ、大根、肉団子（玉ねぎ、ぶた肉、とり肉、パン粉、でんぷん、小麦たんぱく、しょうゆ、生姜、砂糖、塩、胡椒）、キャベツ、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
			ポイルウイナー（2）	ウイナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）	
			カレードッグの具	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、白こしょう、赤ワイン、玉ねぎ、カレー粉（陳皮）、大豆、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）、トマトピューレ、しょうゆ、自然塩、パン粉（小麦粉、ショートニング、砂糖、塩）	
25	木	牛乳	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	635 kcal 23.2 g
			ごはん	ごはん	
			いわしつみれのすまし汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、とうふ、いわしつみれ（いわし、発酵調味料、でんぷん、砂糖、塩、生姜）、しょうゆ、自然塩、酒、かぶ、長ねぎ、しょうが、水菜	
			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）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
26	金	牛乳	五目きんぴら	ごま油、ぶた肉、にんじん、ごぼう、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、きび砂糖、しょうゆ、みりん、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	660 kcal 28.7 g
			ごはん	ごはん	
			とん汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出しこんぶ、とうふ、こんにゃく、じゃがいも、みそ、しょうが、長ねぎ	
			さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
29	月	牛乳	秋のかおりごはんの具	米油、ぶた肉、酒、にんじん、しめじ、さつまいも、しいたけ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、自然塩	632 kcal 25.5 g
			地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	
			きのこうどんの汁	米油、ぶた肉、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、しいたけ、しめじ、しょうゆ、自然塩、みりん、小松菜、長ねぎ	
			いかの黄金焼き	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ	
30	火	牛乳	りんご	りんご	542 kcal 24.1 g
			ごはん	ごはん	
			五目ワタンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、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、たけのこ、ワタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ちんげん菜、ごま油	
			そぼろごはんの具	出しこんぶ、かつおぶし、とり肉、ぶた肉、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、でんぷん発酵調味料、でんぷん）、グリーンピース	

20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。	平均栄養量	633 kcal 23.1 g
	※ 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）	栄養基準量	650 kcal 26.0 g

学校給食費（9月分） 口座振替日は **9月30日（火）** 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。

こんげつ きゅうしよくちくひょう
今月の給食目標
ただ はいぜん
正しく配膳をしよう
きゅうしよくちくひょう みじたく
・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！

ほうしにかみのけをきちんと入れる
マスクははなまでおおう
はくい白衣は毎日清けにつめをみしかくする
手をせっけんできれいにあらう

しよく そな **食の備えを見直しましょう**
ねん がついつちち かんとうだいしんさい ほっせい がついつちち ほうさい
1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行くと売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

準備する
ローリングストック
買い足す
食べる

たと にんがつきゅう
例えば40人級なら、さいしょ とうぶん
最初にごはんを4等分にくざり
します。1区切りから
にんぶん もつ
10人分ずつ盛り付け
ましょう。
りぶん かんが もつ
1人分を考えていねいに盛り付けましょう。

か せん
カップに書かれた線が
ねんせい しろもの
3、4年生の汁物の
めやす りょう
目安の量です。
しろもの ぐ しず まが ぼ
汁物は具が沈んでいます。よく混ぜて配り
ましょう。

みず ひつじゆ ひん
水は必需品！
ひとり にち
1人1日3Lが
目安です。
かセットコンロとボンベが
あれば、食べられる食品の幅
が広がります。

しよくひん じょうぶん ほ せん
食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。
かんたん ちょうり
缶詰、缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの野菜など。
す かし た な
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、ふあん きち やわ
不安な気持ちを和らげてくれます。

こんげつ
じばさんぶつ
みずな

しんしゅうさんさくくみあい ちくどう
信州産直組合から直送！
しゅんのくだもの！
きよほう りんご

すうひん どうじ つく みず せつやく
数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。
① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

