



9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：正しく配膳しよう



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7年度

日 曜	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 ローサーメんのスープ いかのつけ揚げ 茎わかめのサラダ (韓国ナムルドレッシング和え)	ホット中華めん (小麦粉、塩、かんすい) 米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、豚こつ、長ねぎ、たけのこ、もやし、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、ピーマン、ごま油、でんぷん いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ、でんぷん、米油 茎わかめ、きゅうり、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)	729 kcal 29.4 g		
	2 火	牛乳	ごはん すいとん あじのねぎみそ焼き 小松菜のおかか和え	ごはん 米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、厚揚げ、すいとん (小麦粉、塩)、自然塩、しょうゆ、長ねぎ あじのねぎみそ漬け (あじ、みそ、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、米油) 小松菜、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、けずりぶし	722 kcal 34.1 g	
		3 水	牛乳	子供パン ファイバーミネストローネスープ ふじみ野メンチカツ きのこ野菜のソテー クラスソース	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)) 米油、セロリ、ベーコン (豚肉、塩、砂糖)、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、マカロニ (小麦粉)、じゃがいも、大豆、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、黒胡椒、パセリ 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、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜)、米油 米油、魚肉ソーセージ (すけそうたら、たら、パシフィックホワイティング、ほき、いとよりだい、えそ、きんときだい、たちうお、さっぱ、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、白胡椒、自然塩、でんぷん 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))	779 kcal 28.1 g
			4 木	牛乳	ごはん 沢煮椀 さばの竜田揚げ 切り干し大根の五目煮 抹茶プリン	ごはん かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、豆腐、しょうゆ、自然塩、白胡椒、長ねぎ さばの竜田揚げ (さば、でんぷん、しょうゆ、酒、生姜)、米油 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 国産抹茶プリン (植物油脂、豆乳クリーム、砂糖、抹茶、乳化剤(大豆))
5 金	飲むヨーグルト			ごはん 夏野菜カレー 焼きフランク キャベツの福神和え 飲むヨーグルト	ごはん 米油、にんにく、豚肉、白胡椒、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、長ねぎ、ローリエ、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、パルメザン (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)、ボークエキス(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	809 kcal 20.4 g
	8 月			牛乳	地粉うどん なす入り肉汁うどんの汁 春巻 冷凍みかん	地粉うどん (小麦粉、塩) 米油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、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 春巻 (たけのこ、キャベツ、豚肉、でんぷん、長ねぎ、オイスターソース(小麦)、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 みかん
		9 火		牛乳	ごはん 鶏肉団子と水菜のすまし汁 あじフライ 五目きんぴら クラスソース	ごはん 出し昆布、かつおぶし、鶏肉団子 (鶏肉、玉ねぎ、でんぷん、青ねぎ、生姜、小麦不使用しょうゆ、塩、胡椒)、にんじん、玉ねぎ、豆腐、しょうゆ、自然塩、みりん、水菜 あじフライ (あじ、パン粉、小麦粉、塩)、米油 ごま油、豚肉、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 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))
			10 水	牛乳	コッペパン ポトフスープ ポイルウインナー (2) チリドッグの具	コッペパン (小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)) 米油、セロリ、鶏肉、にんじん、じゃがいも、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、ローリエ、大根、肉団子 (玉ねぎ、豚肉、鶏肉、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、白胡椒、しょうゆ、パセリ ウインナーソーセージ (豚肉、塩、砂糖) 米油、豚肉、白ワイン、白胡椒、玉ねぎ、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)、チリパウダー (とうがらし、塩、クミン、オレガノ、にんにく)、自然塩、パン粉 (小麦粉、ショートニング、砂糖、塩)
11 木				牛乳	ごはん 冬瓜スープ 鶏肉のから揚げ キャベツの磯香和え	ごはん 鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、生姜、鶏肉、冬瓜、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぷん、卵、水菜、ごま油 鶏肉、しょうゆ、酒、生姜、でんぷん、米油 キャベツ、もやし、しょうゆ、みりん、焼きのり、ごま
	12 金			牛乳	ごはん 高野豆腐のみそ汁 カラフルもずく丼の具 きゅうりとたくあんのカキヤ いちごヨーグルト	ごはん かつおぶし、出し昆布、にんじん、大根、高野豆腐 (大豆、パーム油、レシチン(大豆))、わかめ、みそ、長ねぎ 米油、生姜、豚肉、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 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 いちごヨーグルト (砂糖、脱脂粉乳、いちご、でんぷん、加糖練乳、全粉乳、乳たんぱく質濃縮物、寒天)
		16 火		牛乳	ごはん 星のトックスープ いかメンチカツ キムタクチャーハンの具 クラスソース	ごはん 米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、キャベツ、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 いかメンチカツ (いか、キャベツ、にんじん、パン粉(小麦・大豆)、大豆たんぱく、生姜、砂糖、にんにく、しょうゆ、塩、小麦粉、大豆油、でんぷん(大豆))、米油 ごま油、豚肉、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、生姜、塩、砂糖、昆布)、たくあん (大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢)、長ねぎ、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) 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))
			17 水	牛乳	ツイストパン 塩焼きそば ハッシュドポテト シュワシュワゼリーボンチ クラスサイダー	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)) 米油、にんにく、長ねぎ、豚肉、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)、黒胡椒、にら、ごま油 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 (砂糖、炭酸)

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。



9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7年度



給食目標：正しく配膳しよう



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		
18 木	学校総合入間東部大会				
19 金	学校総合入間東部大会				
22 月	牛乳	ホット中華めん 豆乳タンタンめんのスープ カレーロール（2） ウインナーポテト	890 kcal 30.0 g		
	牛乳	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい） 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、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 カレーロール（大豆たんぱく、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、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（鶏肉）、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 米油、ウインナーソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖）、玉ねぎ、自然塩、白胡椒、パセリ、チルドポテト（じゃがいも、塩）			
	コーヒー牛乳	子供パン ラビオリスープ ポテトコロッケ コーンと枝豆のソテー クラスソース コーヒー牛乳		783 kcal 23.7 g	
	牛乳	ごはん きのこのハヤシライス マヨたまカツ 巨峰（3）			850 kcal 21.6 g
牛乳	ごはん 五目ワンタンスープ 中華そば丼の具 キャベツのチョレギ風サラダ（韓国ナムルドレッシング和え） さつまいもと栗のタルト	803 kcal 25.8 g			
牛乳	地粉うどん きのこうどんの汁 ちくわの磯辺揚げ（2） 厚揚げと豚肉のトウバンジャン炒め		807 kcal 35.4 g		
牛乳	ごはん 豚汁 さばの一夜干し 秋の香りごはんの具			761 kcal 29.7 g	
18 回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合があります。 ※ 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。 ※ 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。				平均栄養量 775 kcal 27.3 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（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。

今月の給食目標

正しく配膳をしよう

- 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！



給食当番は身支度を整え静かに配膳しましょう。

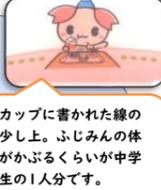
40人学級の場合最初にご飯を平らにして、4等分します。1区切りで10人ずつ盛り付けます。



1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。



汁物はよくかき混ぜて配りましょう。



カップに書かれた線の少し上。ふじみんの体がかぶるくらいが中学生の1人分です。

今月の地場産物



水菜



ふじみ野市PR大使 『ふじみん』

信州産直組合から直送！旬の果物！



巨峰



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにならみ、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き売り切れ...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。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カ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。



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。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

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。

- 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。
- 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。

