



10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

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	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1	水	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)）	592 kcal 24.0 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	
		フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、でんぷん(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）、米油	
		お魚ソーセージと野菜のソテー	米油、お魚ソーセージ（すけそうたら、たら、バ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、でんぷん	
		コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
2	木	ごはん	ごはん	586 kcal 23.7 g
		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	
		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	
3	金	ごはん	ごはん	674 kcal 23.2 g
		ハヤシライス	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、白こしょう、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、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）、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	
		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）	
		コーンサラダ（コールスロードレッシング和え）	にんじん、ホールコーン、キャベツ、コールスロードレッシング（植物油脂、酢、砂糖、水あめ、塩、レモン果汁、パイン果汁、オニオンエキス）	
十五夜献立		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	718 kcal 28.1 g
6	月	お月見うどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、しいたけ、白菜、月見かまぼこ（すけそうたら、かぼちゃ、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、加工油脂）、みりん、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、長ねぎ、でんぷん	
		いかの天ぷら	いか、しょうゆ、酒、しょうが、小麦粉、米油	
		キャベツの福神和え	キャベツ、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)）	
		お月見クレープ	お月見クレープ（豆乳、加工油脂、さつまいも、砂糖、水あめ、大豆油、米粉、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、塩、でんぷん、乳化剤(大豆)、カラメル）	
7	火	ごはん	ごはん	629 kcal 22.9 g
		なめこと白菜のみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、白菜、なめこ、厚揚げ、みそ、長ねぎ	
		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、でんぷん(大豆)）、米油	
		五目きんぴら	ぶた肉、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、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）、米油、きび砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油、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、でんぷん(小麦)）	
8	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）	664 kcal 21.2 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、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	
		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、マヨネーズ(卵・大豆・りんご)、塩、しょうゆ、酢、でんぷん）	
		ゼリーポンチ	杏仁風カットゼリー（砂糖、水あめ、豆乳加工品、でんぷん）、なしカットゼリー（なし果汁、砂糖）、パイン缶	
9	木	ごはん	ごはん	654 kcal 23.9 g
		ぶた肉とじゃがいものうま煮	米油、ぶた肉、酒、大根、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、じゃがいも、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）、こんにゃく、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
		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）	
		りんご👉	りんご	
目の愛護デー献立		ごはん	ごはん	699 kcal 23.0 g
10	金	さつま汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、大根、ごぼう、さつまいも、厚揚げ、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、でんぷん、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	
		くきわかめのサラダ（塩中華ドレッシング和え）	くきわかめ、もやし、キャベツ、にんじん、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）	
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー（ブルーベリー果汁、砂糖）	
		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)）	
14	火	ごはん	ごはん	643 kcal 25.3 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、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、わかめ、長ねぎ	
		とり肉の甘酢ソースかけ	とり肉のから揚げ（とり肉、塩、胡椒、でんぷん、小麦粉、しょうゆ、砂糖）、米油、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぷん	
		切り干し大根のピリ辛炒め	米油、にんにく、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、切り干し大根、きび砂糖、しょうゆ、みそ、黒こしょう、万能ねぎ、でんぷん	
15	水	ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、ほたて貝殻末焼成カルシウム、麦芽）	629 kcal 25.0 g
		かぶとハムのスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、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、かぶ、春雨（でんぷん）、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、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、でんぷん、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（陳皮）、にんじん、玉ねぎ、小麦粉、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、白こしょう、グリーンピース	
16	木	ごはん	ごはん	636 kcal 21.6 g
		マーボーどうふ	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、玉ねぎ、しいたけ、白菜、とうふ（豆乳、でんぷん）、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、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）、自然塩、黒こしょう、長ねぎ、でんぷん、ごま油	
		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、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
		大根ナムル（韓国ナムルドレッシング和え）	切り干し大根、大根、もやし、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・とり肉・ぶた肉)、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、胡椒）	
17	金	ごはん	ごはん	657 kcal 25.9 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）、しょうゆ、自然塩、白こしょう、ちんげん菜	
		あじの甘辛ソースかけ	あじでんぷん付き（めあじ、でんぷん）、米油、きび砂糖、しょうゆ、みりん、でんぷん	
		厚揚げとぶた肉のトウバンジャン炒め	厚揚げ、ぶた肉、長ねぎ、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、きび砂糖、しょうゆ、酒、でんぷん、ごま油	

学校給食費（10月分） 口座振替日は10月31日(金) 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7年度 給食目標 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
20	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）	587 kcal 21.5 g
			みそラーメンのスープ	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、とんこつ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白こしょう、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、にら、長ねぎ	
			焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、とり肉、ぶた肉、ラード、玉ねぎ、にら、大豆たんぱく、菜種油、ごま油、塩、酒、オイスターソース、でんぶん、もち米粉、しょうゆ、ボークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤(大豆)）	
			りんご🍏	りんご	
21	火	牛乳	ごはん	ごはん	613 kcal 24.8 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）、みそ、みりん、ごま、ちんげん菜	
			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、でんぶん	
			小松菜のおかか和え	小松菜、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、みりん、けずりぶし	
22	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)）	652 kcal 24.2 g
			さつまいもの豆乳米粉ポタージュ	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、豆乳（大豆）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
			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、ボークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、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、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖	
			野菜ソテー	米油、ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、ちんげん菜、でんぶん	
23	木	牛乳	ごはん	ごはん	574 kcal 18.8 g
			ワンタンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、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）、たけのこ、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ワンタンの皮（小麦粉、塩）、小松菜、ごま油	
			春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、ぶた肉、でんぶん、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	
			キムチチャーハンの具👉	ごま油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、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）、自然塩、しょうゆ、万能ねぎ	
24	金	牛乳	ごはん	ごはん	553 kcal 24.9 g
			けんちん汁	米油、ぶた肉、酒、ごぼう、こんにゃく、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、さといも、厚揚げ、自然塩、しょうゆ、みりん、長ねぎ	
			ほっけの一夜干し	ほっけの一夜干し（ほっけ、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	
27	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	621 kcal 24.3 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、こんにゃく、厚揚げ、白菜、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、でんぶん、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	
			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	
28	火	牛乳	ごはん	ごはん	719 kcal 22.7 g
			ボークカレー	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、しょうが、ローリエ、バーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぶん、玉ねぎ(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、粉乳小麦粉ルウ(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、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル）、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	
			フランクフルト	フランクフルト（ぶた肉、塩、砂糖）	
			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	
29	水	飲むヨーグルト	コッペパン	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)）	549 kcal 18.4 g
			マカロニスープ	米油、にんにく、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、マカロニ（小麦粉）、大根、自然塩、白こしょう、しょうゆ、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)、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	
30	木	牛乳	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）	615 kcal 22.9 g
			ごはん	ごはん	
			肉団子のスープ	とりガラ、にんじん、長ねぎ、しょうが、肉団子（玉ねぎ、ぶた肉、とり肉、パン粉、でんぶん、小麦たんぱく、しょうゆ、生姜、砂糖、塩、胡椒）、しいたけ、もやし、春雨（でんぶん）、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、ちんげん菜、ごま油	
			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、でんぶん、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、でんぶん）、しょうゆ、米酢、うすら卵	
31	金	牛乳	大根サラダ	大根、きゅうり、にんじん、ごま油、きび砂糖、白こしょう、米酢、しょうゆ、ごま	707 kcal 20.5 g
			ガーリックライス🍷	米油、にんにく、酒、自然塩、白こしょう、しょうゆ、米、パセリ	
			ラビオリスープ	とりガラ、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、ぶた肉、もやし、白菜、ラビオリ（小麦粉、塩、ぶた肉、パン粉、玉ねぎ、ボークエキス）、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、でんぶん、大豆たんぱく、菜種油）、米油	
22 回	金	牛乳	かぼちゃババロア	かぼちゃババロア（かぼちゃ、砂糖、植物油脂、豆乳クリーム、カラメル、塩、乳化剤(大豆)、水あめ）	
			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)）	

- ※ 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。

平均栄養量

635 kcal
23.2 g

栄養基準量

650 kcal
26.0 g

学校給食費（10月分） 口座振替日は10月31日(金) 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！



今月の地産物



さといも



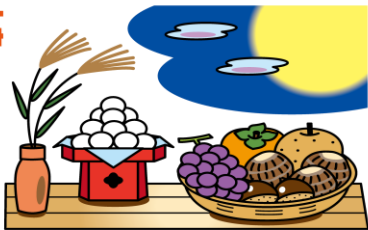
ながねぎ



ふじみ野市PR大使「うらみん」

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。