



10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：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	
1	水	牛乳	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）	738 kcal 27.2 g
			塩こうじパスタ	オリーブ油、にんにく、豚肉、酒、にんじん、キャベツ、しめじ、塩こうじ（米こうじ、塩）、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、スパゲティ（小麦粉）、米油	
			ポロニアステーキ	ポロニアステーキ（鶏肉、ラード、豚肉、でんぷん、発酵調味料、砂糖、塩）	
			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）、パン缶	
2	木	牛乳	ごはん	ごはん	735 kcal 26.0 g
			沢煮椀	かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、豆腐、しょうゆ、自然塩、白胡椒、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、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、焼きのり、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、でんぷん(小麦)）	
3	金	牛乳	ごはん	ごはん	794 kcal 30.8 g
			豚肉とじゃがいもの旨煮	米油、豚肉、酒、大根、にんじん、かつおぶし、出し昆布、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	
			あじの塩竜田揚げ	あじの塩竜田揚げ（めあじ、でんぷん、酒、砂糖、塩、にんにく、胡椒）、米油	
			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）、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、切り干し大根、きび砂糖、しょうゆ、みそ、黒胡椒、万能ねぎ、でんぷん	
十五夜献立		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	771 kcal 28.3 g	
6	月	牛乳	お月見うどんの汁		かつおぶし、出し昆布、豚肉、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
			たこ焼き		たこ焼き（かつおだし、小麦粉、たこ、キャベツ、揚げ玉、大豆油、菜種油、ねぎ、生姜酢漬、砂糖、塩）
			ホットポテト		米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、青海苔、自然塩、白胡椒、チルドポテト（じゃがいも、塩）
			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	牛乳	ごはん	ごはん	820 kcal 23.8 g
			ハヤシライス	米油、生姜、にんにく、豚肉、白胡椒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、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（鶏ガラ、豚骨、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー(小麦粉)、ポークフィヨン(大豆)、トマトペースト、ワイン、トマトケチャップ、チキンフィヨン、はちみつ、カラメル、香辛料(マスタード)）、きび砂糖、自然塩	
			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）	
			オニオンドレッシングサラダ	キャベツ、きゅうり、切り干し大根、ホールコーン、米油、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
8	水	コーヒーストック	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）	762 kcal 27.6 g
			かぶとハムのスープ	鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、鶏肉、酒、ハム（豚肉、豚たんぱく、水あめ、塩、海そう粉末）、もやし、かぶ、春雨（でんぷん）、自然塩、黒胡椒、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、生姜、にんにく、豚肉、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、白胡椒、グリーンピース	
			コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
9	木	牛乳	ごはん	ごはん	794 kcal 27.8 g
			さつま汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、大根、ごぼう、さつまいも、厚揚げ、みそ、長ねぎ	
			鶏肉のねぎソースがけ	鶏肉のから揚げ（鶏肉、塩、胡椒、でんぷん、小麦粉、しょうゆ、砂糖）、米油、長ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油	
			荳わかめのサラダ（塩中華ドレッシング和え）	荳わかめ、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、塩、発酵調味料、にんにく、昆布エキス、こしょう）	
10	金	牛乳	ごぼうと生姜の炊きこみごはん	米油、鶏肉、生姜、酒、にんじん、ごぼう、しょうゆ、出し昆布、自然塩、米	763 kcal 31.5 g
			高野豆腐のみそ汁	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	
			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、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンフィヨン）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
			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）	
14	火	牛乳	わかめごはん	わかめごはん（米、わかめ、砂糖、塩）	760 kcal 31.6 g
			けんちん汁	米油、豚肉、酒、ごぼう、こんにゃく、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、じゃがいも、厚揚げ、自然塩、しょうゆ、長ねぎ、みりん	
			さばのスタミナ焼き	さばのスタミナ漬（さば、しょうゆ、みりん、生姜、にんにく、砂糖、豆板醤）	
			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	
			スイートポテト	スイートポテト（さつまいも、砂糖、じゃがいも、ショートニング、豆乳、植物油、大豆たんぱく、米粉、塩）	
15	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)）	739 kcal 33.2 g
			ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、カカオ（小麦粉）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ	
			フィレオチキン	フィレオチキン（鶏肉、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）	
			野菜ソテー	米油、ウインナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん	
			ぶどうヨーグルト	ぶどうヨーグルト（加糖練乳、脱脂粉乳、ぶどう果肉、ぶどう果汁、砂糖、でんぷん、全粉乳、乳たんぱく濃縮物、寒天）	
16	木	牛乳	ごはん	ごはん	751 kcal 26.8 g
			ポテトボールスープ	米油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、白菜、ポテトボール（じゃがいも、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、小松菜	
			ほっけの薬味ソースかけ	ほっけでんぷん付き（ほっけ、でんぷん）、米油、生姜、にんにく、長ねぎ、きび砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油	
			豚肉のキムチ炒め	ごま油、にんにく、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しめじ、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）、しょうゆ、きび砂糖、にら、でんぷん	
17	金	牛乳	ごはん	ごはん	730 kcal 26.3 g
			肉団子のスープ	鶏ガラ、にんじん、長ねぎ、生姜、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）、しいたけ、もやし、春雨（でんぷん）、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、ちんげん菜、ごま油	
			ルーローハンの具	米油、にんにく、生姜、豚肉、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	
			大根サラダ	大根、きゅうり、にんじん、ごま油、きび砂糖、白胡椒、米酢、しょうゆ、ごま	
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）	761 kcal 28.0 g
			みそラーメンのスープ	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、豚こつ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白胡椒、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、にら、長ねぎ、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
			春巻	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	
			小松菜のソテー	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、もやし、小松菜、きび砂糖、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）	

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（中学校）

年 組：氏名

保護者確認サイン：

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

給食目標：後片付けをきちんとしよう

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質	
21 火	牛乳	ごはん	822 kcal 23.6 g	
	ポークカレー	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、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、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(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)、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)、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(豚肉、塩、砂糖)		
	りんご	りんご		
22 水	飲むヨーグルト	ごはん	728 kcal 22.1 g	
	マカロニスープ	米油、にんにく、鶏肉、ショルダーベーコン(豚肉、塩、砂糖)、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、マカロニ(小麦粉)、大根、自然塩、白胡椒、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、白胡椒、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		
	さつまいもとくりのタルト	さつまいもとくりのタルト(さつまいも、豆乳、砂糖、ショートニング、米粉、くり、コーンフラワー、植物油、でんぷん)		
	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、乳たんぱく濃縮物)		
23 木	牛乳	ごはん	776 kcal 25.7 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、ローリエ、しいたけ、白菜、豆腐(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、黒胡椒、長ねぎ、でんぷん、ごま油、ラー油(ごま油、とうもろこし油、香辛料)		
	ポークしゅうまい(3)	ポークしゅうまい(豚肉、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・鶏肉・豚肉)、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、こしょう)		
24 金	牛乳	ごはん	726 kcal 29.4 g	
	なめこと白菜のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、白菜、なめこ、厚揚げ、みそ、長ねぎ		
	あじの甘酢あんかけ	あじでんぷん付き(めあじ、でんぷん)、米油、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぷん		
	五目きんぴら	米油、豚肉、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、さつまいも(たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩)、きび砂糖、しょうゆ、みりん、一味唐辛子、ごま油、ごま		
27 月	牛乳	ソフトめん	822 kcal 26.6 g	
	ミートソース	米油、にんにく、生姜、豚肉、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、チャツネ(水あめ、砂糖、りんご、デーツ、酢、にんにく、塩)、トマトピューレ、デミグラスソース(鶏ガラ、豚骨、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、白胡椒、ハヤシフレック(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)		
	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)		
	グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、玉ねぎ		
28 火	牛乳	ごはん	729 kcal 28.7 g	
	ちんげん菜のごま入りみそ汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、酒、にんじん、キャベツ、春雨(でんぷん)、みそ、みりん、ごま、ちんげん菜		
	豚肉の生姜焼き	米油、生姜、豚肉、酒、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん		
	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、みりん、けずりぶし		
29 水	牛乳	子供パン	849 kcal 25.3 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、自然塩、白胡椒、しょうゆ、バター(生乳、塩)、パセリ		
	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		
	コーンと枝豆のソテー	米油、にんじん、枝豆、ホールコーン、自然塩、白胡椒、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))		
30 木	牛乳	ごはん	818 kcal 30.7 g	
	星のトックスープ	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)、しょうゆ、自然塩、白胡椒、ちんげん菜		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうゆ、酒、生姜、でんぷん、米油		
	厚揚げと豚肉のトウバンジャン炒め	厚揚げ、豚肉、長ねぎ、にんにく、生姜、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		
31 金	ハロウィン献立	ごはん	779 kcal 25.5 g	
	ラビオリスープ	鶏ガラ、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、豚肉、もやし、白菜、ラビオリ(小麦粉、塩、豚肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス)、自然塩、白胡椒、しょうゆ		
	かぼちゃのハンバーグ	かぼちゃのハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、かぼちゃ、ラード、大豆たんぱく、豚肉、砂糖、塩、トマト、にんにく、小麦不使用しょうゆ、生姜、でんぷん)、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)、きび砂糖		
	カラフルピラフの具	米油、ウイナーソーセージ(豚肉、塩、砂糖)、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、白胡椒、赤ピーマン、ピーマン		
	かぼちゃパバロア	かぼちゃパバロア(かぼちゃ、砂糖、植物油、豆乳クリーム、カラメル、塩、乳化剤(大豆)、水あめ)		
22 回	<p>※ 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。</p> <p>※ 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)</p> <p>※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。</p> <p>※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。</p> <p>※ 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。</p>		平均栄養量	771 kcal 27.6 g
			栄養基準量	830 kcal 34.0 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!

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、月を觀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。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか?



10月10日は「目の愛護デー」!
ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!

かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、うなぎ、レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

今月の地場産物

ねぎ



ふじみ野市PR人愛 1510-01