

11月分学校給食予定献立表（小学校）



年 組：氏名

令和7年度



きゅうしょくもくひょう

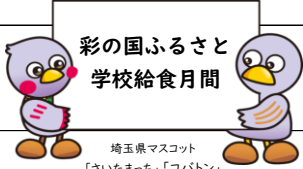
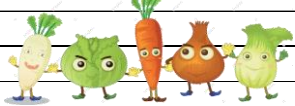
給食目標

しょくじ

：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	飲み物	現ア 量用 0キ ×1	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
4	火	牛乳		わかめごはん	わかめごはん（米、わかめ、砂糖、塩）	 572 kcal 18.7 g
				キムチスープ	ごま油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、春雨（でんぶん）、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、しょうが、塩、砂糖、こんぶ）、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、黒こしょう、ちんげん菜	
				焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（小麦粉、キャベツ、ぶた肉、とり肉、ラード、玉ねぎ、大豆たんぱく、にら、菜種油、オイスターソース、ごま油、小麦たんぱく、酒、水あめ、塩、砂糖、でんぶん、もち米粉、しょうゆ、大豆粉、乳化剤(大豆)）	
				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	
5	水	コーヒ－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)）	 659 kcal 19.8 g
				米粉ポタージュ	米油、ぶた肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白こしょう、しょうゆ、きび砂糖、バター（生乳、塩）、パセリ	
				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、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、しょうが）、米油	
				パリパリコーンサラダ	にんじん、ホールコーン、キャベツ、米油、米酢、自然塩、白こしょう、しょうゆ、きび砂糖、ごま油、揚げめん（小麦粉、植物油脂、塩、かんすい、でんぶん）	
				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)）	
				コーヒ－牛乳	コーヒ－牛乳（生乳、砂糖、コーヒ－、乳製品）	
6	木	牛乳		ごはん	ごはん	648 kcal 23.9 g
				ぶた肉とさといものうま煮	米油、ぶた肉、酒、大根、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、さといも、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、しらたき、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
				さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
				りんご 	りんご	
7	金	牛乳		さつまいもごはん 	米油、とり肉、酒、にんじん、さつまいも、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、米、米粒麦	608 kcal 19.6 g
				ちんげん菜のごま入りそぼろ汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、白菜、春雨（でんぶん）、みりん、しょうゆ、自然塩、でんぶん、ちんげん菜、ごま	
				カレー風味のちくわの天ぷら	カレー風味のちくわの天ぷら（すけそうたら、でんぶん、砂糖、大豆油、大豆たんぱく、塩、魚醤(かたくちいわし)、小麦粉、大豆粉、植物油脂、香料(ごま・大豆)）	
				埼玉県産お茶プリン	埼玉県産お茶プリン（砂糖、植物油脂、豆乳クリーム、抹茶、乳化剤(大豆)）	
10	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）	612 kcal 20.9 g
				塩こうじラーメンのスープ	米油、トウパンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、キャベツ、もやし、塩こうじ（米こうじ、塩）、自然塩、白こしょう、きび砂糖、ごま油	
				ボークしゅうまい（2）	ボークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、しょうが、砂糖、塩、ボークエキス、小麦粉、水あめ）	
				フルーツカクテルポンチ	りんご缶、カクテルゼリー（砂糖、りんご果汁、寒天、ぶどう果汁、もも果汁、豆乳）、みかんカットゼリー（みかん果汁、砂糖）	
11	火	りんごジュース		ごはん	ごはん	621 kcal 18.0 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、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、こんぶエキス、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、生クリーム、チーズ	
				フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、でんぶん(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）	
				きゅうりとたくあんのサラダ	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	
12	水	牛乳		きなこ揚げパン 	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)）、米油、きなこ、砂糖、食塩	727 kcal 26.8 g
				ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、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、しょうが、じゃがいも、トマト、ひよこ豆（ひよこ豆、塩）、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、パセリ	
				ハンバーグのさわやか風オニオンソースかけ	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、チキンバイヨン）、米油、にんにく、しょうが、玉ねぎ、酒、はちみつ、しょうゆ	
				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）	
13	木	牛乳		ごはん	ごはん	623 kcal 30.2 g
				洋風おでん	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、かつおぶし、むすびこんぶ、酒、自然塩、しょうゆ、みりん、ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、こんにゃく、焼きちくわ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、サフラワー油、米発酵調味液、塩、大豆油）、揚げボール（たら、でんぶん(小麦)、砂糖、みりん、大豆油、塩）、大根、じゃがいも、うずら卵	
				とり肉のみそ焼き	とり肉、しょうが、みそ、しょうゆ、みりん、酒、きび砂糖	
				ピラフの具 	米油、とり肉、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、ピーマン	
17	月	牛乳		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	 672 kcal 23.6 g
				秋の香りうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、いちょう型かまぼこ（すけそうたら、かぼちゃ、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、加工油脂）、みりん、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、小松菜	
				大学いも（2）	焼きいも（さつまいも、砂糖、しょうゆ）、しょうゆ、きび砂糖、水あめ（でんぶん）、でんぶん、ごま	
				カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、純ココア	
18	火	牛乳		ごはん	ごはん	625 kcal 23.3 g
				マカロニスープ	米油、ぶた肉、白ワイン、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、マカロニ（小麦粉）、大根、キャベツ、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
				肉団子のあんかけ（2）	肉団子（とり肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、パン粉、しょうゆ、砂糖、発酵調味料、チキンエキス調味料(小麦・ごま・大豆・とり肉)、植物油脂、でんぶん、酢(小麦)、トマトケチャップ、しょうゆペースト調味料(小麦・大豆)、菜種油）	
				まぜまぜオムライスの具 	米油、にんにく、とり肉、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、いり卵（卵、大豆油、菜種油、砂糖、塩、でんぶん発酵調味料、でんぶん）	
				ヨーグルト	ヨーグルト（生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌）	
19	水	牛乳		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)）	581 kcal 19.5 g
				ポトフスープ	米油、セロリ、ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、じゃがいも、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、大根、キャベツ、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（めばちまぐろ、大豆油、塩、野菜エキス(玉ねぎ・にんじん・西洋ねぎ・ピーツ)）、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）	
				オニオンドレッシングサラダ	もやし、きゅうり、切り干し大根、にんじん、米油、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	

学校給食費（11月分） 口座振替日12月1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

：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	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
20	木	牛乳	ごはん つみっこ（すいとん） ぶた肉のしょうが焼き 白菜としゃくし菜の和え物	ごはん 米油、とり肉、酒、にんじん、ごぼう、こんにゃく、かつおぶし、出しこんぶ、しいたけ、すいとん（小麦粉、塩）、油揚げ、自然塩、しょうゆ、長ねぎ 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 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、こんぶエキス、しょうゆ）、しょうゆ、ごま油	653 kcal 26.9 g
21	金	牛乳	ごはん 五目ワタンスープ とり肉のから揚げ キムタクチャーハンの具	ごはん 米油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、長ねぎ、玉ねぎ、ローリエ、たけのこ、もやし、なると（いとよりだい、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、こんぶだし）、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、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料） とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、でんぶん、米油 ごま油、ぶた肉、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、しょうが、塩、砂糖、こんぶ）、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、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）、万能ねぎ	604 kcal 24.1 g
25	火	牛乳	ごはん わかめスープ てり焼きハンバーグ シャキシャキそぼろ丼の具	ごはん ごま油、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、しめじ、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、わかめ、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、春雨（でんぶん）、長ねぎ、ごま 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）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん 米油、ぶた肉、酒、にんじん、切り干し大根、きび砂糖、しょうゆ、みりん、でんぶん、えだ豆	684 kcal 27.0 g
26	水	牛乳	ナン 米粉めんとかぶのスープ 豆乳クリームコロッケ ドライカレー	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） 米油、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、白菜、米粉めん（米、でんぶん）、かぶ、自然塩、白こしょう、しょうゆ、ちんげん菜 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、でんぶん、砂糖、ゼラチン、菜種油、塩）、米油 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、パセリ	648 kcal 25.3 g
27	木	牛乳	ごはん ふわふわ卵のかきたまみそ汁 たちうおのフライ かてめしの具 クラスソース	ごはん 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、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、わかめ、みそ、でんぶん、卵、長ねぎ たちうおのフライ（たちうお、パン粉（小麦・大豆）、小麦粉、塩）、米油 米油、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、油揚げ、高野どうふ（大豆、パーム油、レシチン（大豆））、切り干し大根、酒、きび砂糖、しょうゆ、みりん、えだ豆 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））	654 kcal 26.2 g
28	金	ジョア	ごはん ハヤシライス フランクフルト りんご ジョア	ごはん 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、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（チキンストック、玉ねぎ、ルウ（小麦・パーム油）、トマト、赤ワイン、大豆油、チキンオイル、砂糖、塩、ぶたたんぱく、にんにく、こしょう、水あめ、カラメル）、自然塩、きび砂糖、牛乳、バター（生乳、塩） フランクフルト（ぶた肉、ラード、塩、砂糖） りんご ジョア（脱脂粉乳、砂糖）	635 kcal 16.8 g

17 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。
- ※ 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

637 kcal
23.0 g

栄養基準量

650 kcal
26.0 g



学校給食費（11月分） □座振替日12月1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

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭（あたま）にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ること（はしまわ）を意味しており、この食事が出来るまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

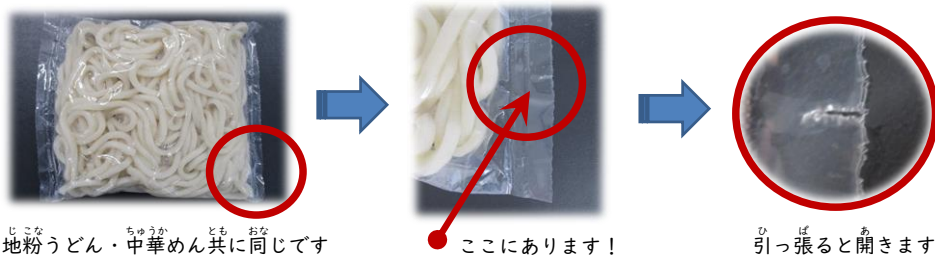


食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいたしましょう。



めんの袋のお知らせ

地粉うどんや中華めんの袋を開けづらいつと感じたことはありませんか？
実は…めんの袋には切れ目が入っていて、そこを引っ張ると袋が開けやすくなります！



給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？
地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

今月の地場産物

ほうれんそう

ながねぎ

さといも

にんじん

