# 11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

日曜

飲み物

献立名



給食目標

食 品 名

:食事のあいさつをきちんとしよう



エネルギー たんぱく質

今月は、花の木中学校の3年生のみなさんが、家庭科の授業の中で考えてくれたメニューが登場します! 献立表に✿マークが付いているので、確認して、楽しみにしていてくださいね♪ふじみん給食レターで詳しくお知らせします♪



			ごはん	ごはん	
	火	牛 — 乳 —	五目ワンタンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、たけのこ、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)、ワンタンの皮(小麦粉、塩)、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ちんげん菜、ごま油、 ラー油(ごま油、とうちろこし油、香辛料)	819 kcal 27.8 g
4			いかのつけ揚げ	ラー油(ごま油、とうもろこし油、香辛料) ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	
			キムタクチャーハンの貝 🖐	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)、しょうゆ、テンメンジャン(みそ、砂糖、大豆油、ごま油、	
			さつまいもと栗のタルト	発酵調味料、酒、カラメル)、長ねぎ さつまいもと栗のタルト(さつまいも、豆乳、砂糖、ショートニング、米粉、栗、コーンフラワー、植物油、でんぷん)	
		牛乳	デニッシュペストリー	デニッシュペストリー (小麦粉、マーガリン(乳・大豆)、砂糖、ショートニング、発酵風味料(小麦・乳)、塩、	866 kcal 27.0 g
			) = 99 arxivo	香料製剤(乳)、乳糖、ホエイパウダー、米粉、ビタミンC(小麦))  米油、にんにく、ベーコン(豚肉、塩、砂糖)、玉ねぎ、スープストック(砂糖、塩、魚たん白加水分解物(さわら・たい・まぐろ)、でんぷん、玉ねぎ、	
	水		カルボナーラ	かつおエキス、オリーブオイル、昆布、麦芽エキス)、白ワイン、マッシュルーム、バター(生乳、塩)、牛乳、加工卵(卵、大豆油、菜種油、 チキンエキス、塩、酵母エキスパウダー(鶏肉)、砂糖、卵黄油、ほたてエキスパウダー(小麦・大豆・鶏肉)、でんぷん)、自然塩、黒胡椒、チーズ、	
5				生クリーム、ゼラチン、パセリ、スパグティ(小麦粉)	
			肉団子のあんかけ(2)	肉団子(鶏肉、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・鶏肉)、植物油脂、でんぷん、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)	
			コーンサラダ (イタリアンドレッシング和え)	もやし、きゅうり、切り干し大根、ホールコーン、イタリアンドレッシング(大豆油、砂糖、酢、塩、ピーマン、玉ねぎ、ガーリックペースト)	
			わかめごはん	わかめごはん(米、わかめ、砂糖、塩)	
	木	牛 乳 —	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)、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜	800 kcal 20.8 g
6			揚げぎょうざ (3)	ぎょうざ(キャベツ、豚肉、ラード、たまねぎ、大豆たんぱく、にら、しょうゆ、にんにく、でんぷん、ごま油、塩、砂糖、生姜、いわしエキス、 胡椒、小麦粉)、米油	
			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	
			ごはん	ごはん	
7	金	ジョア	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、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、豚たんぱく、にんにく、胡椒、水あめ、カラメル)、自然塩、きび砂糖、牛乳、バター(生乳、塩)	810 kcal 17.0 g
			スマイルポテト (3)	スマイルポテト(じゃがいも、菜種油、大豆油、綿実油、塩、砂糖、でんぷん)、米油	
			りんご <b>ツ</b> ジョア	りんご Shang (RMREWAND) Interest	
			ホット中華めん	ジョア (脱脂粉乳、砂糖)	
	月	牛 一 乳	(水ダイ・中華級/0	米油、トウバンジャン(唐辛子、塩、そら豆みそ)、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、キャベツ、もやし、	829 kcal 28.4 g
4.0			塩こうじラーメンのスープ	塩こうじ(米こうじ、塩)、自然塩、白胡椒、きび砂糖、ごま油	
10			カレーロール(2)	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(鷄肉)、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	
			カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、純ココア	
	火	牛	ではん 豚肉とちんげん菜のごま入りみそ汁	ごはん かつおぶし、出し昆布、豚肉、酒、玉ねぎ、キャベツ、春雨(でんぷん)、みそ、みりん、ごま、ちんげん菜	763 kcal 23.1 g
			さつまいもコロッケ	さつまいもコロッケ(さつまいも、砂糖、塩、パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆たんぱく、菜種油)、米油	
11			かてめしの具	米油、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、油揚げ、高野豆腐(大豆、パーム油、レシチン(大豆))、切り干し大根、	
			クラスソース	酒、きび砂糖、しょうゆ、みりん、枝豆 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、でんぷん(小麦))	
			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))	
	水	コーヒー牛乳	きのこのクリームシチュー	米油、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、しめじ、エリンギ、さつまいも、バター(生乳、塩)、小麦粉、牛乳、 自然塩、白胡椒、きび砂糖、生クリーム、チーズ、パセリ	797 kcal 23.4 g
				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・ビーツ))、	
12			ツナサンドの具	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)	
			パリパリサラダ はさんで食べ よう!	キャベツ、きゅうり、枝豆、米油、米酢、自然塩、白胡椒、きび砂糖、玉ねぎ、	
			コーヒー牛乳	コーヒー牛乳(生乳、砂糖、コーヒー、乳製品)	
	木	牛 乳	ごはん	ごはん	853 kcal 31.6 g
			つみっこ (すいとん)	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	
13			チキンカツ	チキンカツ(鶏肉、パン粉(小麦・大豆)、でんぷん(大豆)、塩、大豆たんぱく)、米油 にんじん、ほうれん草、里芋、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、	
			里芋とにんじんのおかかマヨサラダ <b>☆</b> クラスソース	こんにゃく粉)、自然塩、白胡椒、しょうゆ、けずりぶし 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))	
	月	牛	地粉うどん	地粉うどん(小麦粉、塩)	766 kcal 29.2 g
			秋の香りうどんの汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、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、でんぷん、砂糖、	
17			ちくわの磯辺揚げ(2)	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 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、でんぷん、	
			さつまいもとりんごのコロコロ煮	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 バター(生乳、塩)、りんご、きび砂糖、さつまいも、レモン果汁	
			ごはん	こはん	
18	火	牛	ほうれん草団子のすまし汁	かつおぶし、出し昆布、ふじみ野市産ほうれん草団子(たら、いとよりだい、ほうれん草、でんぷん、砂糖、塩、はもエキス)、にんじん、玉ねぎ、 いちょう型かまぼこ(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)、自然塩、しょうゆ、酒、でんぷん、長ねぎ	772 kcal
		乳		v :フォンエル あほと (メリ にフにつ、かはりゃ、てがいた。球術、井野調体や、塩、加土油脂/ 、日然塩、フォン学、道、てからん、技材で	32.8 g
		30	鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうゆ、酒、生姜、でんぷん、米油	





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

令和7年度

給食目標 : 食事のあいさつをきちんとしよう

<u>ふじみ野市あ</u>おぞら学校給食センタ 飲み物  $\Box$ 曜 献立名 食 品 名 たんぱく質 きな粉揚げパン 🤎 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、きな粉、砂糖、食塩 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、生姜、さつまいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、しょうゆ、きび砂糖、パセリ 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、チキンブイヨン)、 牛乳 892 kcal 19 水 ハンバーグ 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、 30.9 g カラメル)、きび砂糖 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、 いちごクレープ 小麦不使用しょうゆ、でんぷん、乳化剤(大豆)、カラメル) ごはん 米油、豚肉、酒、大根、にんじん、かつおぶし、出し昆布、里芋、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)、 豚肉と里芋の旨煮 750 kcal 20 木 しらたき、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん 28.4 g 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 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、ごま油 白菜としゃくし菜の和え物 麦ごはん 麦ごはん(米、米粒麦) 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、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)、 むヨー ポークカレー 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、 856 kcal 21 金 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、 28.4 g グ ル 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、生クリーム、チーズ 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) りんご 🤎 りんご 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) ごはん ごはん 米油、豚肉、白ワイン、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、マカロニ(小麦粉)、大根、キャベツ、自然塩、白胡椒、しょうゆ マカロニスープ 豆乳クリームコロッケ(バン粉(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、 豆乳クリームコロッケ 牛 775 kcal 25 火 乳 24.4 g 米油、にんにく、鶏肉、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、 混ぜ混ぜオムライスの具 🛕 🖐 しょうゆ、黒胡椒、炒り卵(卵、大豆油、菜種油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、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)) 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)、ビタミンC(小麦)、米こうじ) ごま油、トウバンジャン(唐辛子、塩、そら豆みそ)、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、たけのこ、きび砂糖、しょうゆ、 汁なし坦々パスタ ✿ 牛 814 kcal 24.0 g 26 水 自然塩、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)、ねりごま、長ねぎ、ごま、スパゲティ(小麦粉)、米油 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) 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)、黄桃缶 ごはん ごはん 米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、こんにゃく、かつおぶし、出し昆布、じゃがいも、しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、自然塩、 のっぺい汁 でんぷん、長ねぎ 790 kcal 27 木 29.6 g スタミナ焼き肉 米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、でんぷん、にら 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 メープルマフィン メープルマフィン(豆乳、砂糖、米粉、大豆粉、植物油、メープルシロップ、発酵調味料、でんぷん) ガーリックコーンライス 😤 米油、にんにく、鶏肉、酒、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、米、パセリ 米油、豚肉、白ワイン、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、白菜、しめじ、さつまいも、厚揚げ、米粉、豆乳(大豆)、自然塩、白胡椒、きび砂糖、 厚揚げの豆乳クリーム煮 ☆ パセリ

※ 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。

生姜)、米油

17 🗆

乳

28 金

※ 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な049-262-4357)(あおぞら学校給食センターな049-261-5564)

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))

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))

※ 即は、使い捨て手袋を使用して下さい。

※ 吟の絵印は、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〇×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 813 kcal 26.8 g

870 kcal

28.6 g

栄養基準量 830 kcal 34.0 g

11月倫康定55

ふじみ野メンチカツ

埼玉県産お茶プリン

クラスソース

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。

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・

11月の給食目標

の恵み、生き物の命をもらうこ

とへの感謝を表します。

#### 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。



## 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を意味しており、この食事が出来上が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。

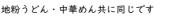




#### めんの袋のお知らせ

地粉うどんや中華めんの袋を開けづらいと感じたことはありますか? 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!









引っ張ると開きます!





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 出来上がるまでに、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、食事を大切にいただきましょう。