

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：

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
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、楽しみにしていってくださいね♪ふじみ給食レターで詳しくお知らせします♪ 彩の国ふるさと学校給食月間 埼玉県マスコット「さいたまっち」「コバトン」 掲げめんの数 ・1クラス…2袋 ・特別支援学級・職員室…1袋					
4	火	牛乳	ごはん	ごはん	819 kcal 27.8 g
			五目ワタンスープ	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、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、昆布だし）、ワタンの皮（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、とうもろこし油、香辛料）	
			いかのつけ揚げ	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ、でんぶん、米油	
			キムタクチャーハンの具	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、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、でんぶん）	
5	水	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、香料製剤(乳)、乳糖、ホエイパウダー、米粉、ビタミンC(小麦)）	866 kcal 27.0 g
			カルボナーラ	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)、でんぶん、玉ねぎ、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)、でんぶん）、自然塩、黒胡椒、チーズ、生クリーム、ゼラチン、パセリ、スパゲティ（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)）	
			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）	
6	木	牛乳	わかめごはん	わかめごはん（米、わかめ、砂糖、塩）	800 kcal 20.8 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、でんぶん、塩）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜	
			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、でんぶん、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	
7	金	ジョア	ごはん	ごはん	810 kcal 17.0 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、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）	
			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、でんぶん）、米油	
			りんご	りんご	
			ジョア	ジョア（脱脂粉乳、砂糖）	
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）	829 kcal 28.4 g
			塩こうじラーメンのスープ	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、塩こうじ（米こうじ、塩）、自然塩、白胡椒、きび砂糖、ごま油	
			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(鶏肉)、カレー粉、塩、コーンフラワー、粉あめ、グルテン(小麦)、でんぶん、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	
11	火	牛乳	ごはん	ごはん	763 kcal 23.1 g
			豚肉とちんげん菜のごま入りみそ汁	かつおぶし、出し昆布、豚肉、酒、玉ねぎ、キャベツ、春雨（でんぶん）、みそ、みりん、ごま、ちんげん菜	
			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、でんぶん、大豆たんぱく、菜種油）、米油	
			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、酒、きび砂糖、しょうゆ、みりん、枝豆	
			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)）	
12	水	コーヒー牛乳	コッパン	コッパン（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)）	797 kcal 23.4 g
			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	
			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）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、けずりぶし	
			パリパリサラダ	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、揚げめん（小麦粉、植物油脂、塩、かんすい、でんぶん）	
			コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
13	木	牛乳	ごはん	ごはん	853 kcal 31.6 g
			つまっこ（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	
			チキンカツ	チキンカツ（鶏肉、パン粉(小麦・大豆)、でんぶん(大豆)、塩、大豆たんぱく）、米油	
			里芋とにんじんのおかかマヨサラダ ☆	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、こんにゃく粉）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、けずりぶし	
17	月	牛乳	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)）	766 kcal 29.2 g
			地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	
			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	
			ちくわの磯辺揚げ（2）	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	
18	火	牛乳	さつまいもとりんごのココロ煮	バター（生乳、塩）、りんご、きび砂糖、さつまいも、レモン果汁	772 kcal 32.8 g
			ごはん	ごはん	
			ほうれん草団子のすまし汁	かつおぶし、出し昆布、ふじみ野産ほうれん草団子（たら、いとよりだい、ほうれん草、でんぶん、砂糖、塩、はちエキス）、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、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、加工油脂）、自然塩、しょうゆ、酒、でんぶん、長ねぎ	
			鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうゆ、酒、生姜、でんぶん、米油	
18	火	牛乳	かぶと厚揚げのそぼろみそにん ☆	米油、生姜、豚肉、酒、出し昆布、かつおぶし、かぶ、厚揚げ、きび砂糖、みりん、みそ、しょうゆ、小松菜、でんぶん	

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。



給食目標：食事のあいさつをきちんとしよう

保護者確認サイン：

ふじみ野市あおぞら学校給食センター



11月給食だより

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。

「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。

「いただく（頂く／戴く）」は、頭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。

「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。

食えることは、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す。

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！



地粉うどん・中華めん共に同じです

●ここにあります！

引っ張ると開きます！

今日の地場産物

ほうれん草

長ねぎ

里芋

にんじん

ふじみ野市 PR大使「ふじみん」