



令和8年度



9月分学校給食予定献立表（中学校）

給食目標　：　正しく配膳しよう

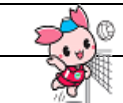
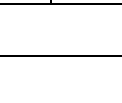


年　組：氏名

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

日	曜	飲 み 物	生乳 用 0.5 ×1	献立名	食 品 名	エネルギー たんぱく質
1	火	牛乳		ごはん	ごはん	805 kcal 24.9 g
				きのこのハヤシライス	米油、生姜、にんにく、豚肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、エリンギ、しめじ、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、トマト、にんじん、玉ねぎ、酢、塩）、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）、ボークフィヨン（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）、きび砂糖、自然塩、白胡椒	
				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）	
				キャベツのかんきつサラダ （かんきつドレッシング和え）	にんじん、枝豆、きゅうり、キャベツ、かんきつドレッシング（酢、植物油脂、砂糖、水あめ、塩、玉ねぎ、発酵調味料、みかん果皮、みかん果汁、魚醤（ほっけ・すけそうたら）、赤ピーマン、昆布、梅肉、ゆず皮）	
2	水	牛乳		ナン	ナン（小麦粉、ショートニング、砂糖、塩、大豆油、菜種油、ほたて貝殻末焼成カルシウム、麦芽）	788 kcal 28.9 g
				たっぷりコーンのスープ	米油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、じゃがいも、キャベツ、ホールコーン、コーンペースト、きび砂糖、自然塩、白胡椒、パセリ	
				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	
				スラッピージョー	米油、豚肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、自然塩、きび砂糖、ウスターソース（砂糖、トマト、にんじん、玉ねぎ、酢、塩）、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）、しょうゆ	
3	木	牛乳		ごはん	ごはん	746 kcal 22.9 g
				星のトックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、もやし、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	
				揚げしゅうまい（3）	ボークしゅうまい（豚肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、小麦粉、水あめ、砂糖、塩、ボークエキス、生姜）、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	
4	金	牛乳		ごはん	ごはん	747 kcal 29.0 g
				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	
				ほっけの竜田揚げ	ほっけの竜田揚げ（ほっけ、でんぷん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、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	
7	月	牛乳		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩、小麦たんぱく）	773 kcal 28.9 g
				ごまみそうどんの汁	ごま油、生姜、豚肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、キャベツ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、みそ、ねりごま、ごま、長ねぎ、でんぷん	
				肉団子の甘酢あんかけ（2）	肉団子（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、砂糖、塩）、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぷん	
				冷凍みかん 	みかん	
8	火	牛乳		ごはん	ごはん	807 kcal 28.7 g
				豚汁	米油、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出し昆布、豆腐、こんにゃく、じゃがいも、みそ、生姜、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、豚肉、玉ねぎ、小松菜、乾燥おから、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖）、米油	
				秋のかおりごはんの具 	米油、豚肉、酒、にんじん、しめじ、さつまいも、しいたけ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、自然塩、いんげん	
				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））	
9	水	コー ヒー 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））	749 kcal 26.2 g
				ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、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、白胡椒、パセリ	
				鶏肉のから揚げレモンソースかけ	鶏肉、生姜、しょうゆ、酒、でんぷん、米油、きび砂糖、みりん、レモン果汁	
				パリパリサラダ （イタリアンドレッシング和え）	キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、イタリアンドレッシング（植物油脂、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト、バジル）、揚げめん（小麦粉、米ぬか油、塩、かんすい、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）	
10	木	牛乳		ごはん	ごはん	753 kcal 25.9 g
				マカロニスープ	米油、鶏肉、白ワイン、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、大根、キャベツ、自然塩、白胡椒、しょうゆ	
				チキンナゲット（3）	チキンナゲット（鶏肉、大豆たんぱく、小麦粉、とうもろこし粉、パン粉（小麦・大豆）、でんぷん、砂糖、乾燥おから、塩、香辛料（大豆）、クラッカー粉、植物油脂、菜種油、パーム油）、米油	
				ジャンバラヤの具 	米油、にんにく、セロリ、豚肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、オールスパイス、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、中濃ソース（砂糖、トマト、にんじん、玉ねぎ、酢、塩、でんぷん）、カレー粉、ピーマン	
11	金	牛乳		ごはん	ごはん	805 kcal 22.5 g
				なす入りマーボー豆腐	米油、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、鶏ガラ、玉ねぎ、しいたけ、豆腐（豆乳、でんぷん）、白菜、なす、きび砂糖、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）、みそ、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、長ねぎ、でんぷん	
				揚げぎょうざ（3）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、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、白胡椒）、米油	
				もやし中華サラダ （パンパンジードレッシング和え）	もやし、にんじん、きゅうり、パンパンジードレッシング（ごま油、大豆油、砂糖、しょうゆ、ごま、酢、発酵調味料、生姜、味噌、塩、にんにく、コチジャン（大豆）、ラー油（ごま））	
14	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）	780 kcal 28.5 g
				塩こうじラーメンのスープ	米油、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、豚肉、酒、白胡椒、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、ごま油	
				春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、小麦粉、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、チキンエキス調味料、こしょう）、米油	
				カリカリきな粉豆	大豆、砂糖、自然塩、きな粉	
15	火	   学校総合入間東部大会				
16	水	    学校総合入間東部大会				
17	木	飲む ヨー グル ト		ごはん	ごはん	801 kcal 20.1 g
				夏野菜カレー	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、鶏ガラ、生姜、じゃがいも、ズッキーニ、なす、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（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）、ブラウナルウ（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（砂糖、トマト、にんじん、玉ねぎ、酢、塩、でんぷん）、すりおろしりんご、しょうゆ、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム	
				フランクフルト	フランクフルト（豚肉、塩、砂糖）	
				キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬（大根、砂糖、しょうゆ、なす、きゅうり、れんこん、しょうが、白うり、酢、なた豆、しその葉、塩、しいたけ、香料（大豆））	
				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）	



令和8年度

9月分学校給食予定献立表（中学校）



給食目標：正しく配膳しよう



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

日	曜	飲 み 物	生 ア レル ギ ー ○ × 欄	献 立 名	                 	食 品 名	                 	エネルギー たんぱく質		
18	金	牛乳		ごはん	ごはん			735 kcal 25.8 g		
				鶏肉と野菜のフォー	米油、生姜、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、もやし、米粉めん（米、でんぷん）、しょうゆ、自然塩、白胡椒、長ねぎ、水菜、ごま油					
				オムレツのソースかけ	プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）、中濃ソース（砂糖、トマト、にんじん、玉ねぎ、酢、塩、でんぷん）、 トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、きび砂糖					
				ガパオライスの具	米油、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、ホールコーン、きび砂糖、しょうゆ、 ナンブラー（かたくちいわし、塩）、自然塩、白胡椒、バジル粉、ピーマン					
24	木	牛乳		ごはん	ごはん			822 kcal 29.9 g		
					お月見団子汁	米油、豚肉、酒、大根、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、白玉団子（もち米粉、でんぷん）、自然塩、しょうゆ、みりん、長ねぎ、水菜、 月見かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、水あめ、菜種油）				
					うさぎさんのハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ（鶏肉、玉ねぎ、でんぷん、ラード、豚肉、大豆たんぱく、砂糖、塩、トマトペースト、にんにく、小麦不使用しょうゆ、 生姜）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん				
					ひじきごはんの具 	米油、豚肉、酒、にんじん、こんにゃく、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）、ひじき、きび砂糖、 しょうゆ、枝豆				
					お月見クレープ	お月見クレープ（豆乳、でんぷん、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、乳化剤(大豆)、 カラメル)				
25	金	牛乳		ごはん	ごはん			744 kcal 27.4 g		
				ふわふわかき卵みそ汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、みそ、でんぷん、卵、長ねぎ					
				いわしのカレーフライ	いわしのカレーフライ（いわし、パン粉(小麦・大豆)、じゃがいも、にんじん、砂糖、小麦粉、玉ねぎ、コーン油、大豆たんぱく、ウスターソース、 カレー粉、塩、酢、豚肉、香味油、でんぷん、カラメル、カレーパウダー）、米油					
				こんにゃくと枝豆の炒め物	ごま油、枝豆、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）					
28	月	牛乳		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩、小麦たんぱく）			800 kcal 34.7 g		
				きのこうどんの汁	米油、豚肉、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、しめじ、しょうゆ、自然塩、みりん、一味唐辛子、小松菜、長ねぎ					
				ちくわの磯辺揚げ（2）	焼きちくわ（すけそうたら、たちうお、いとよりだい、さんま、でんぷん、植物油、塩、みりん、砂糖、小麦たんぱく、大豆たんぱく）、小麦粉、 青海苔、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					
29	火	牛乳		ごはん	ごはん			719 kcal 27.1 g		
				肉団子と卵のスープ	鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、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、卵、白菜、春雨（でんぷん）、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、長ねぎ、ごま油、でんぷん					
				豚肉の生姜焼き	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん					
				切り干し大根のごま塩サラダ （塩中華ドレッシング和え）	切り干し大根、きゅうり、にんじん、ごま、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）					
30	水	牛乳		クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、塩、米こうじ、ビタミンC(小麦)）			767 kcal 24.0 g		
				塩焼きそば	米油、にんにく、長ねぎ、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）、自然塩、しょうゆ、 オイスターソース（かき、水あめ、しょうゆ、砂糖、塩、でんぷん）、黒胡椒、にら、ごま油					
				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					
				ゼリーポンチ	りんご缶、シャインマスカットカットゼリー（砂糖、ぶどう果汁）、杏仁風カットゼリー（砂糖、水あめ、豆乳加工品、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)）					
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。 ※ 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。					平均栄養量	773 kcal 26.8 g
				栄養基準量					830 kcal 34.0 g	

学校給食費（9月分） 口座振替日は **9月30日(水)** 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。

今月の給食目標

正しく配膳をしよう

- 給食当番は身支度をしっかりしましょう！
- 盛り残しが無いように配膳しましょう！



給食当番は身支度を整え静かに配膳しましょう。

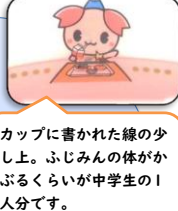
40人学級の場合最初にご飯を平らにして、4等分します。1区切りで10人ずつ盛り付けます。



1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。



汁物はよくかき混ぜて配りましょう。



カップに書かれた線の少し上。ふじみんの体がかぶるくらいが中学生の1人分です。

今月の地場産物



水菜



ふじみ野市PR大使『ふじみん』



『生活リズム』乱れていませんか？

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができま



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜	果物
（ごはん・パンなど）	（卵・肉・魚・大豆製品など）	（野菜・きのこ・海藻・いも類など）	
			牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

