



年 組：氏名

令和8年度

きゅうしょくもくひょう
給食口票

給食目標

あとかたづ

：後片付

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	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質	
1	木	牛乳	ごはん	ごはん	617 kcal 24.8 g
			さつまい	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、大根、ごぼう、さつまいも、とうふ、みそ、長ねぎ	
			ふた肉のしょうが焼き	米油、しょうが、ふた肉、酒、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶ	
			白菜の和え物	白菜、きゅうり、にんじん、ごま油、きび砂糖、白こしょう、米酢、しょうゆ、自然塩	
2	金	牛乳	ごはん	ごはん	636 kcal 22.9 g
			すいとん	米油、とり肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、厚揚げ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
			かつおカツ	かつおカツ（かつお、パン粉(小麦・大豆)、玉ねぎ、でんぶ(大豆)、小麦粉、生姜、大豆油、しょうゆ、砂糖、塩、かつおエキス）、米油	
			キャベツのいそか和え	キャベツ、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、でんぶ(小麦)）	
5	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）	630 kcal 21.7 g
			みそラーメンのスープ	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、ふた肉、酒、にんじん、とんこつ、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白こしょう、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、にら、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
			揚げぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、ふた肉、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、ごま油、塩、砂糖、生姜、いわしエキス、白胡椒）、米油	
			りんご👉	りんご	
6	火	牛乳	ごはん	ごはん	619 kcal 25.0 g
			かき卵汁	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、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、自然塩、しょうゆ、でんぶ、卵、長ねぎ、ほうれん草	
			てり焼きハンバーグ	ハンバーグ（玉ねぎ、とり肉、ふた肉、大豆たんぱく、砂糖、でんぶ、ポークエキス、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	
			もやしの塩こんぶ和え	もやし、キャベツ、にんじん、塩こんぶ（こんぶ、しょうゆ、小麦発酵調味料、砂糖、塩、しいたけ）、ごま油	
7	水	コーヒー牛乳	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(小麦)）	604 kcal 22.9 g
			ラビオリスープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、ふた肉、もやし、白菜、ラビオリ（小麦粉、塩、ふた肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
			ポロニアステーキ	ポロニアステーキ（とり肉、ラード、ふた肉、でんぶ、発酵調味料、砂糖、塩）	
			コーンサラダ（コールスロードレッシング和え）	にんじん、ホールコーン、キャベツ、コールスロードレッシング（植物油脂、酢、砂糖、水あめ、塩、レモン果汁、パイン果汁、オニオンエキス）	
			コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
8	木	牛乳	にんじんとじゃこの炊きこみごはん👉	米油、ちりめんじゃこ（かたくちいわし、塩）、酒、にんじん、油揚げ、みりん、しょうゆ、自然塩、米	661 kcal 21.3 g
			ちんげん菜のごま入りみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、酒、玉ねぎ、キャベツ、春雨（でんぶ）、みそ、みりん、ちんげん菜、ごま	
			いかメンチカツ👉	いかメンチカツ（いか、キャベツ、にんじん、パン粉(小麦・大豆)、大豆たんぱく、生姜、砂糖、にんにく、しょうゆ、塩、小麦粉、大豆油、でんぶ(大豆)）、米油	
			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）	
9	金	牛乳	ごはん	ごはん	625 kcal 23.4 g
			けんちん汁	米油、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、じゃがいも、とうふ、こんにゃく、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
			チキンカツ	チキンカツ（とり肉、パン粉(小麦・大豆)、でんぶ(大豆)、塩、大豆たんぱく）、米油	
			キャベツとふた肉のみそ炒め	ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、しょうが、ふた肉、酒、にんじん、キャベツ、もやし、きび砂糖、みそ、しょうゆ、でんぶ	
			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(小麦)）	
13	火	牛乳	ごはん	ごはん	605 kcal 22.9 g
			五目ワントンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、白菜、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶ、塩、砂糖）、ワントンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ちんげん菜、ごま油	
			ルーローハンの具👉	米油、にんにく、しょうが、ふた肉、酒、長ねぎ、絹厚揚げ（豆乳、でんぶ、砂糖、菜種油）、きび砂糖、オイスターソース（かき、水あめ、しょうゆ、砂糖、塩、でんぶ）、しょうゆ、米酢、うすら卵	
			のらぼう菜のサラダ（塩中華ドレッシング和え）	のらぼう菜、にんじん、もやし、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）	
14	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)）	585 kcal 21.8 g
			かぶとハムのスープ👉	米油、ハム（ふた肉、ふたたばく、水あめ、塩、海そう粉末）、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、キャベツ、かぶ、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、水菜	
			フランクフルトのソースかけ	フランクフルト（ふた肉、ラード、塩、砂糖、マスタード(香辛料)）、中濃ソース（砂糖、トマト、にんじん、玉ねぎ、酢、塩、でんぶ）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、きび砂糖	
			ごぼうサラダ（香りごまドレッシング和え）	ごぼう、きゅうり、にんじん、ホールコーン、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、酢、ごま、塩）	
15	木	牛乳	ごはん	ごはん	607 kcal 17.5 g
			ポークカレー	米油、にんにく、ふた肉、白こしょう、マサラムイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、しょうが、ローリエ、ハーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぶ、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、でんぶ）、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	
			キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬（大根、なす、きゅうり、れんこん、生姜、しその葉、砂糖、しょうゆ、アミノ酸液(小麦)、塩、酢(梅)）	
16	金	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(小麦)）	627 kcal 19.9 g
			マカロニスー	米油、とり肉、白ワイン、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、ローリエ、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	
			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、でんぶ、大豆たんぱく、菜種油）、米油	
			りんご👉	りんご	
			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(小麦)）	
19	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩、小麦たんぱく）	617 kcal 23.4 g
			すぎ焼き風うどんの汁	米油、ふた肉、酒、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、しいたけ、こんにゃく、白菜、きび砂糖、しょうゆ、みりん、自然塩、長ねぎ	
			もちしのだのそばろあんかけ	もちしのだ（もち粉、油揚げ、でんぶ、塩）、米油、しょうが、ふた肉、酒、きび砂糖、しょうゆ、でんぶ	
			ほうれん草のおかか和え	ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、みりん、けずりぶし	



10月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名

令和8年度 きゅうしよくもくひょう 給食目標 あとかたづ ：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	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質		
20	火	牛乳	ごはん	ごはん	603 kcal 21.2 g	
			とうふのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、大根、とうふ、わかめ、みそ、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、でんぶん、ぶた肉、玉ねぎ、小松菜、乾燥おから、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖）、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		
			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)）		
21	水	牛乳	フラワーパン	フラワーパン（小麦粉、砂糖、マーガリン(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）	661 kcal 23.9 g	
			塩こうじパスタ	オリーブ油、にんにく、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、塩こうじ（米こうじ、塩）、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、スパゲティ（小麦粉）、米油		
			オムレツのソースかけ	ブレーンオムレツ（卵、でんぶん、砂糖、大豆油、塩、酢）、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、でんぶん）、きび砂糖		
			サクサクサラダ	れんこん、きゅうり、にんじん、しょうゆ、自然塩、米酢、きび砂糖、ごま、ごま油		
22	木	牛乳	ごはん	ごはん	738 kcal 28.5 g	
			肉じゃが	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、じゃがいも、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、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん		
			いわしのかば焼き	米油、いわしのたつた揚げ（いわし、でんぶん、しょうゆ、発酵調味料、生姜）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん		
			カリカリきなこ豆	大豆、砂糖、自然塩、きなこ		
23	金	牛乳	ガーリックライス	米油、にんにく、ウインナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖、マスタード(香辛料)）、酒、自然塩、白こしょう、しょうゆ、米、パセリ	647 kcal 20.3 g	
			星のトックスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、キャベツ、星型トック（米、でんぶん、塩）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、ちんげん菜		
			肉団子の甘酢あんかけ（2）	肉団子（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、砂糖、塩）、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぶん		
26	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）	578 kcal 21.1 g	
			わかめコーンラーメンのスープ	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、長ねぎ、キャベツ、もやし、ホールコーン、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、塩、砂糖）、しょうゆ、自然塩、きび砂糖、白こしょう、わかめ		
			揚げしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、小麦粉、水あめ、砂糖、塩、ポークエキス、生姜）、米油		
			りんご	りんご		
27	火	牛乳	ごはん	ごはん	621 kcal 23.5 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）、こんにゃく、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）		
			白菜ともやしのそくせき漬	白菜、もやし、にんじん、しょうが、しょうゆ、自然塩、きび砂糖		
28	水	牛乳	黒パン	黒パン（小麦粉、黒糖、ビート糖、マーガリン(大豆)、でんぶん、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）	678 kcal 21.1 g	
			米粉ポタージュ	米油、とり肉、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、バター（生乳、塩）、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、でんぶん、砂糖、ゼラチン、菜種油、塩）、米油		
			野菜のソテー	米油、お魚ソーセージ（すけそうたら、たら、パシフィックホワイティング、ほき、いとよりだい、えそ、たちうお、さっば、きんときだい、ぐち、植物油脂、小麦たんぱく、大豆たんぱく、砂糖、酢、塩、玉ねぎエキス、香味食用油(大豆)、かつおエキス、でんぶん、トマトリコピン）、酒、キャベツ、もやし、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、でんぶん）、白こしょう、ちんげん菜、でんぶん		
29	木	牛乳	ごはん	ごはん	591 kcal 24.8 g	
			沢煮椀	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、とうふ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ		
			そぼろ丼の具	出しこんぶ、かつおぶし、とり肉、ぶた肉、きび砂糖、しょうゆ、酒、みりん、にんじん、いり卵（卵、かつおだし、砂糖、でんぶん、酢、塩、菜種油）、グリーンピース		
			キャベツのごまみそ和え	キャベツ、もやし、にんじん、みそ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、ごま		
30	金	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)）	645 kcal 23.2 g	
			ミネストローネスープ	米油、セロリ、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、ひよこ豆（ひよこ豆、塩）、じゃがいも、マカロニ（小麦粉）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、トマト、自然塩、黒こしょう、パセリ		
			かぼちゃ型ハンバーグ バーベキューソースかけ	かぼちゃ型ハンバーグ（とり肉、玉ねぎ、ラード、ぶた肉、大豆たんぱく、砂糖、塩、トマト、にんにく、小麦不使用しょうゆ、生姜、でんぶん）、米油、にんにく、玉ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、白こしょう、すりおろしりんご		
			コーンとえだ豆のソテー	米油、にんじん、えだ豆、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ		
			かぼちゃパバロア	かぼちゃパバロア（かぼちゃ、砂糖、植物油脂、豆乳クリーム、カラメル、塩、乳化剤(大豆)、水あめ）		
21 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	628 kcal 22.6 g
					栄養基準量	650 kcal 26.0 g

10月の給食目標

後片付けをきちんとしよう！



食器は
きれいにして返す



ご飯つぶや細かい野菜などが、
食器のまわりについていませんか。
きれいに食べてから返しましょう。

おぼん(トレー)に
ごみがないか確認する



おぼんにストローの袋などのごみ
がはさまっていると機械の故障の
原因になります。

「味覚の秋」がやって来た！
五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂ののっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



味覚の秋・食欲の秋

今月の地場産物



長ねぎ



さといも

