



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

給食目標：後片付けをきちんとしよう

学校給食費（１０月分） □座振替日は **11月2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。



10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8年度

給食目標 ： 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 | 飲み物 | 生アレルギー食材 | 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 食品名 | 食品名 | エネルギーたんぱく質         |                    |
|------|---|-----|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------------------|--------------------|
| 21   | 水 | 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)）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |     | 751 kcal<br>22.8 g |                    |
|      |   |     |          | かぶとハムのスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 米油、ハム（豚肉、豚たんぱく、水あめ、塩、海そう粉末）、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、かぶ、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、水菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |                    |                    |
|      |   |     |          | 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、でんぷん、大豆たんぱく、菜種油）、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、ほぎ、いとよりだい、えそ、たちうお、さつば、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、でんぷん、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、でんぷん）、白胡椒、ちんげん菜、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)）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |                    |                    |
| 22   | 木 | 牛乳  |          | ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |     | 745 kcal<br>25.3 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、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |     |                    |                    |
|      |   |     |          | ルーローハンの具                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、長ねぎ、絹厚揚げ（豆乳、でんぷん、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、でんぷん）、しょうゆ、米酢、うすら卵                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |     |                    |                    |
|      |   |     |          | 大根サラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 大根、きゅうり、にんじん、ごま油、きび砂糖、白胡椒、米酢、しょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |                    |                    |
| 23   | 金 | 牛乳  |          | ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |     | 825 kcal<br>23.3 g |                    |
|      |   |     |          | ボークカレー                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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、じゃがいも、鶏ガラ、生姜、ローリエ、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)、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）、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 |     |     |                    |                    |
|      |   |     |          | チキンナゲット（2）                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |                    |                    |
|      |   |     |          | 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)）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |                    |                    |
| 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）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |     | 734 kcal<br>31.2 g |                    |
|      |   |     |          | わかめコーンラーメンのスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 米油、生姜、にんにく、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、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、でんぷん、塩、砂糖）、しょうゆ、自然塩、きび砂糖、白胡椒、わかめ                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |                    |                    |
|      |   |     |          | 焼きぎょうざ（2）                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、豚肉、鶏肉、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(小麦・大豆)、ごま油、小麦たんぱく、酒、水あめ、塩、砂糖、でんぷん、もち米粉、しょうゆ、大豆粉、乳化剤(大豆)）                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |     |                    |                    |
|      |   |     |          | カリカリきなこ豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 大豆、砂糖、自然塩、きなこ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |     |                    |                    |
| 27   | 火 | 牛乳  |          | ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |     | 766 kcal<br>30.3 g |                    |
|      |   |     |          | なめこと白菜のみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                               | かつおぶし、出し昆布、鶏肉、白菜、なめこ、油揚げ、みそ、長ねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     |                    |                    |
|      |   |     |          | いわしのかば焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 米油、いわしの竜田揚げ（いわし、でんぷん、しょうゆ、発酵調味料、生姜）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |     |                    |                    |
|      |   |     |          | 五目きんぴら                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ごま油、豚肉、にんじん、ごぼう、こんにゃく、いんげん、きび砂糖、しょうゆ、みりん、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）、ごま                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |     |                    |                    |
| 28   | 水 | 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)）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |     | 804 kcal<br>29.0 g |                    |
|      |   |     |          | 塩こうじパスタ                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | オリーブ油、にんにく、豚肉、酒、にんじん、キャベツ、しめじ、枝豆、塩こうじ（米こうじ、塩）、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、スパゲティ（小麦粉）、米油                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |     |                    |                    |
|      |   |     |          | フランクフルトのソースかけ                                                                                                                                                                                                                                                                                            | フランクフルト（豚肉、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、でんぷん）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、きび砂糖                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |     |                    |                    |
|      |   |     |          | りんご🍏                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |     |                    |                    |
| 29   | 木 | 牛乳  |          | ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |     | 758 kcal<br>25.3 g |                    |
|      |   |     |          | 豚肉と里いものうま煮                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 米油、豚肉、酒、大根、にんじん、かつおぶし、出し昆布、里いも、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）、こんにゃく、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |     |                    |                    |
|      |   |     |          | 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、でんぷん(大豆)）、米油                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |     |                    |                    |
|      |   |     |          | キャベツの磯香和え                                                                                                                                                                                                                                                                                                | キャベツ、もやし、しょうゆ、みりん、焼きのり、ごま                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |                    |                    |
| 30   | 金 | 牛乳  |          | ガーリックライス🍷                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 米油、にんにく、ウイナーソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖、マスタード(香辛料)）、酒、自然塩、白胡椒、しょうゆ、米、パセリ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |     | 794 kcal<br>21.5 g |                    |
|      |   |     |          | ミネストローネスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 米油、セロリ、ベーコン、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、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、黒胡椒、パセリ                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |     |                    |                    |
|      |   |     |          | カレーコロッケ                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | カレーコロッケ（じゃがいも、パン粉(小麦・大豆)、でんぷん(大豆)、玉ねぎ、鶏肉、ラード、大豆油、砂糖、みりん、塩、カレー粉）、米油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |     |                    |                    |
|      |   |     |          | かぼちゃババロア                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | かぼちゃババロア（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。<br>※ 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）<br>※ 🧤 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。<br>※ 🍷 の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。<br>※ 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              | 762 kcal<br>27.6 g |
|      |   |     |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |     | 栄養基準量              | 830 kcal<br>34.0 g |

学校給食費（10月分） 口座振替日は 11月2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。

10月の給食目標 後片付けをきちんとしよう！



今月の地場産物



長ねぎ

里いも



ふじみ野市PR人 生 さいじん

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(トレイ)に  
ごみがながいか確認する



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が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