11月分学校給食予定献立表（小学校）



年　　組：氏名

令和8年度



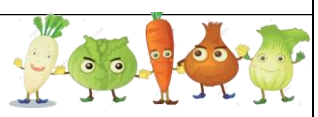
給食目標（きゅうしょくもくひょう）　：　食事（しょくじ）のあいさつをきちんとしよう

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

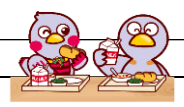
日	曜	飲み物	アレルギー対応	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
2	月	牛乳		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩、小麦たんぱく）	616 kcal 21.3 g
				秋の香りうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、いちょう型かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、加工油脂）、みりん、しょうゆ、自然塩、長ねぎ	
				大学いも（2）	焼きいも（さつまいも、砂糖、しょうゆ）、しょうゆ、きび砂糖、水あめ（でんぷん）、でんぷん	
				ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま	
4	水	コーヒー牛乳		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)）	676 kcal 23.3 g
				焼きそば	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、中濃ソース（砂糖、トマト、にんじん、玉ねぎ、酢、塩、でんぷん）、ウスターソース（砂糖、トマト、にんじん、玉ねぎ、酢、塩）、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
				とり肉のから揚げ	とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、でんぷん、米油	
				パリパリサラダ（塩中華ドレッシング和え）	白菜、きゅうり、にんじん、ホールコーン、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、こんぶエキス、こしょう）、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）	
5	木	牛乳		ごはん	ごはん	645 kcal 25.5 g
				ほうれん草のそぼろ汁	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、白菜、もやし、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぷん、ほうれん草	
				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、しょうが、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	
				ぶた肉と大豆の甘から煮	ごま油、ぶた肉、にんじん、大豆、きび砂糖、みりん、しょうゆ	
6	金	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、ほたて貝殻未焼成カルシウム、麦芽）	544 kcal 22.6 g
				かぶとハムのスープ	米油、ハム（ぶた肉、ぶたたんぱく、水あめ、塩、海そう粉末）、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、白菜、かぶ、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ちんげん菜	
				ドライカレー	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、赤ワイン、玉ねぎ、にんじん、自然塩、白こしょう、カレー粉、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、しょうゆ、小麦粉、えだ豆	
				パリジャンサラダ	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、米油、りんご酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、粒マスタード（酢(りんご)、からし、菜種油、塩、ぶどう発酵調味料、炒め玉ねぎ(大豆)、ポークエキスパウダー(小麦・大豆・ぶた肉)、にんにく）	
9	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）	609 kcal 22.2 g
				タンめんのスープ	ごま油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、白菜、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、長ねぎ	
				焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（小麦粉、キャベツ、ぶた肉、とり肉、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)）	
				フルーツ入りフルーチェ	フルーチェベース（砂糖、みかん果汁、塩、ゲル化剤(りんご)）、牛乳、みかん缶、ナタデココ（ココナッツミルク、砂糖）	
10	火	牛乳		ごはん	ごはん	584 kcal 22.2 g
				五目ワンタンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、たけのこ、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、ワンタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ちんげん菜、ごま油	
				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、でんぷん、砂糖、塩）、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぷん	
				キムタクチャーハンの具	ごま油、ぶた肉、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、しょうが、塩、砂糖、こんぶ）、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	
11	水	牛乳		きなこ揚げパン	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、きなこ、砂糖、食塩	635 kcal 24.5 g
				ＡＢＣスープ	米油、にんにく、セロリ、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、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、白こしょう、パセリ	
				ハンバーグの　さわやか風オニオンソースかけ	ハンバーグ（玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、大豆たんぱく、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）、米油、にんにく、しょうが、玉ねぎ、酒、はちみつ、しょうゆ	
12	木	牛乳		ごはん	ごはん	629 kcal 24.7 g
				さといものざくざく煮	米油、ぶた肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、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）、かつおぶし、出しこんぶ、さといも、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
				あじの塩たつた揚げ	あじの塩たつた揚げ（めあじ、でんぷん、酒、砂糖、塩、にんにく、こしょう）、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	
13	金	牛乳		ごはん	ごはん	579 kcal 21.3 g
				ちんげん菜のスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、しいたけ、白菜、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん、ちんげん菜	
				ぶた肉の韓国風炒め	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、春雨（でんぷん）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、コチュジャン（米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ、とうがらし、砂糖、塩）、にら、ごま油、ごま	
				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	
16	月	牛乳		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩、小麦たんぱく）	682 kcal 22.9 g
				みそつけうどんの汁	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、もやし、しいたけ、焼きちくわ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、サフラワー油、米発酵調味液、塩、大豆油）、みそ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、でんぷん、長ねぎ、ごま油	
				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	
				切り干し大根のサラダ（香りごまドレッシング和え）	切り干し大根、きゅうり、にんじん、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、酢、ごま、塩）	
17	火	牛乳		ごはん	ごはん	571 kcal 18.9 g
				マカロニスープ	米油、ぶた肉、白ワイン、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、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	
				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）	
				まぜまぜオムライスの具	米油、にんにく、とり肉、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、しょうゆ、黒こしょう、いり卵（卵、大豆油、塩、でんぷん、着色料(大豆)）	
18	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)）	617 kcal 19.8 g
				ポトフスープ	米油、セロリ、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)）、にんじん、じゃがいも、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、ローリエ、大根、キャベツ、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
				ごぼツナ　サラダパンの具	米油、ごぼう、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)）、ホールコーン、しょうゆ、酒、黒こしょう、粒マスタード（酢(りんご)、からし、菜種油、塩、ぶどう発酵調味料、炒め玉ねぎ(大豆)、ポークエキスパウダー(小麦・大豆・ぶた肉)、にんにく）、自然塩、ノンエッグマヨネーズ（大豆油、菜種油、酢、砂糖、水あめ、塩、大豆たんぱく、でんぷん）、ごま	
				オニオンドレッシングサラダ	もやし、きゅうり、切り干し大根、にんじん、米油、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	







揚げめんの数
・１クラス…２袋
・特別支援学級・職員室…１袋



コッペパンにはさんで食べよう！

11月分学校給食予定献立表（小学校）

年　　組：氏名

令和8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	アレルギー児童用○×	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
19	木	ジョア		ごはん	ごはん	599 kcal 18.3 g
				ポークカレー	米油、にんにく、ぶた肉、白こしょう、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、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、こんぶエキス、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、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、生クリーム、チーズ	
				ホットチキンサラダ	米油、とり肉、酒、にんじん、もやし、キャベツ、自然塩、白こしょう、しょうゆ、ごま、でんぷん	
				りんご	りんご	
				ジョア	ジョア（脱脂粉乳、砂糖）	
20	金	牛乳		ガーリックウインナーライス	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	766 kcal 24.7 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、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、ちんげん菜	
				ハンバーグのトマトソースかけ	ハンバーグ（玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、大豆たんぱく、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）、米油、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）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、きび砂糖、赤ワイン、しょうゆ、トマト	
				いちごクレープ	いちごクレープ（豆乳、加工油脂、砂糖、米粉、水あめ、大豆油、いちごピューレ、いちご果汁、大豆粉、レモン果汁、小麦不使用しょうゆ、でんぷん、乳化剤(大豆)、カラメル）	
24	火	牛乳		ごはん	ごはん	645 kcal 26.4 g
				つみっこ（すいとん）	米油、とり肉、酒、にんじん、大根、こんにゃく、かつおぶし、出しこんぶ、しいたけ、すいとん（小麦粉、塩）、油揚げ、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
				ぶた肉のしょうが焼き	米油、しょうが、ぶた肉、酒、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
				白菜としゃくし菜の和え物	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、こんぶエキス、しょうゆ）、しょうゆ、ごま油	
25	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)）	699 kcal 22.4 g
				さつまいもの豆乳米粉ポタージュ	米油、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、さつまいも、米粉、豆乳（大豆）、きび砂糖、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
				セルフあんバターサンドの具	あずき、きび砂糖、自然塩、バター（生乳、塩）	
				コーンサラダ	にんじん、ホールコーン、キャベツ、米油、米酢、自然塩、白こしょう、しょうゆ、きび砂糖、ごま油	
26	木	牛乳		ごはん	ごはん	655 kcal 23.9 g
				ぶた肉とちんげん菜のごま入りみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、酒、玉ねぎ、キャベツ、春雨（でんぷん）、みそ、みりん、ちんげん菜、ごま	
				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、ぶた肉、玉ねぎ、小松菜、乾燥おから、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖）、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、高野どうふ（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、えだ豆	
				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、でんぷん(小麦)）	
27	金	牛乳		ごはん	ごはん	698 kcal 20.9 g
				ハヤシライス	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、白こしょう、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、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（小麦粉、ラード、チキンオイル、トマトペースト、砂糖、炒め玉ねぎ(大豆)、しょうゆ、チキンエキス、ポークエキス、塩、にんじんエキス、ワイン、にんにく、カラメル、でんぷん）、自然塩、きび砂糖、牛乳、バター（生乳、塩）	
				オムレツ	プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）	
				みかん	みかん	
30	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）	616 kcal 24.6 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）、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、キャベツ、もやし、塩こうじ（米こうじ、塩）、自然塩、白こしょう、きび砂糖、ごま油	
				ポークしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、小麦粉、水あめ、砂糖、塩、ポークエキス、しょうが）	
				こくとう大豆	大豆、黒砂糖	

19 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	635 kcal 22.7 g
		栄養基準量	650 kcal 26.0 g

11月給食だより

11月給食目標　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」～

「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。

いただきます

「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。



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。



学校給食代替費補助金制度のお知らせ

給食の提供を受けずにお弁当を持参している方に、補助金を給付する制度が始まります。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
右のＱＲコードから市のホームページにアクセスできます。



11月8日いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

今月の地場産物

