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	アレルギー用 ○×！	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）	813 kcal 28.7 g
				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、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	
				大豆とさつまいもの揚げ煮	さつまいも、大豆、でんぷん、米油、きび砂糖、しょうゆ	
				やみつきもやし	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、豚肉、酒、切り干し大根、もやし、きび砂糖、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）、みそ、ごま、ごま油、万能ねぎ	
4	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)）	900 kcal 30.7 g
				ホワイトシチュー	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、ローリエ、じゃがいも、枝豆、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、きび砂糖、自然塩、白胡椒、生クリーム	
				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）、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）、きび砂糖	
				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・ピーツ)）、ホールコーン、しょうゆ、酒、黒胡椒、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・豚肉)、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	
5	木	牛乳		ごはん	ごはん	743 kcal 23.5 g
				シェルマカロニとベーコンのスープ	米油、セロリ、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、キャベツ、ホールコーン、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、ちんげん菜	
				豚肉の韓国風炒め	米油、生姜、にんにく、豚肉、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	
6	金	飲むヨーグルト		ごはん	ごはん	767 kcal 28.3 g
				五目ワンタンスープ	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（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）	
				鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうゆ、酒、生姜、でんぷん、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	
				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）	
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）	792 kcal 28.3 g
				タンめんのスープ	ごま油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、白菜、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白胡椒、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	
				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	
				黒糖大豆	大豆、黒砂糖	
10	火	牛乳		ごはん	ごはん	850 kcal 23.5 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、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）	
				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	
				りんご	りんご	
11	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)）	822 kcal 24.8 g
				ポトフスープ	米油、セロリ、ウインナーソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖、マスタード(香辛料)）、にんじん、じゃがいも、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、大根、キャベツ、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ	
				セルフあんバターサンドの具	小豆、きび砂糖、自然塩、バター（生乳、塩）	
				パリパリサラダ（オニオンドレッシング和え）	白菜、きゅうり、枝豆、すりおろしオニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎ酢漬け(りんご)、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト(豚肉)、ごま、にんじん、酢、塩、チキンエキス(乳・小麦・大豆)、香味油、玉ねぎ）、揚げめん（小麦粉、米ぬか油、塩、かんすい、でんぷん）	
12	木	牛乳		ごはん	ごはん	722 kcal 26.5 g
				ステラマカロニスープ	米油、豚肉、白ワイン、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、マカロニ（小麦粉）、大根、キャベツ、自然塩、白胡椒、しょうゆ	
				つくねの甘酢あんかけ（2）	つくね（鶏肉、パン粉、でんぷん、玉ねぎ、鶏皮、大豆たんぱく、砂糖、発酵調味料、塩、チキンエキス(小麦粉・大豆)、みりん、しょうゆ、大豆油）、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぷん	
				混ぜ混ぜオムライスの具	米油、にんにく、鶏肉、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、黒胡椒、炒り卵（卵、大豆油、塩、でんぷん、着色料(大豆)）	
13	金	コーヒー牛乳		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）	798 kcal 29.6 g
				大根とハムのスープ	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、生姜、キャベツ、大根、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ちんげん菜	
				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	
				ドライカレー	米油、にんにく、生姜、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、にんじん、自然塩、白胡椒、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、枝豆	
				コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
16	月	牛乳		ソフトめん	ソフトめん（小麦粉、塩）	849 kcal 28.5 g
				ミートソース	米油、にんにく、生姜、豚肉、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、デーツ、酢、にんにく、塩）、トマトピューレ、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）、きび砂糖、自然塩、白胡椒、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）	
				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）	
				キャベツとウインナーのソテー	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)）、にんじん、もやし、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん	
17	火	牛乳		ごはん	ごはん	789 kcal 26.7 g
				里いものざくざく煮	米油、豚肉、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、出し昆布、里いも、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
				かつおカツ	かつおカツ（かつお、パン粉(小麦・大豆)、玉ねぎ、でんぷん(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	
				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、昆布エキス、しょうゆ）、しょうゆ、ごま油	
				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)）	

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」

コッペパンにはさんで食べよう！

揚げめんの数
・１クラス…２袋
・特別支援学級・職員室…１袋

学校給食費（１１月分）　口座振替日は　**11月30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。

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	生アレ用○×！	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
18	水	牛乳		きな粉揚げパン	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、きな粉、砂糖、食塩	801 kcal 28.3 g
				さつまいもの米粉ポタージュ	米油、鶏肉、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、生姜、さつまいも、米粉、牛乳、生クリーム、きび砂糖、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ	
				ハンバーグ	ハンバーグ（玉ねぎ、鶏肉、豚肉、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）、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）、きび砂糖	
19	木	牛乳		ごはん	ごはん	816 kcal 28.7 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、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、白胡椒、ちんげん菜	
				油淋鶏（ユーリンチー）	鶏肉、生姜、しょうゆ、酒、でんぷん、米油、ごま油、長ねぎ、米酢、きび砂糖	
				わかめ炒め	ごま油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、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）、きび砂糖、しょうゆ、わかめ	
20	金	ジョア		ごはん	ごはん	814 kcal 19.8 g
				ポークカレー	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、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、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	
				コーンフライ	コーンフライ（とうもろこし、小麦粉、砂糖、ショートニング、塩、パン粉(小麦・大豆)、でんぷん、大豆油、水あめ、大豆たんぱく、乳化剤(大豆)）、米油	
				みかん	みかん	
				ジョア	ジョア（脱脂粉乳、砂糖）	
24	火	牛乳		ごはん	ごはん	814 kcal 28.3 g
				つみっこ（すいとん）	米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、こんにゃく、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
				たちうおのフライ	たちうおのフライ（たちうお、パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、塩）、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、でんぷん(小麦)）	
25	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)）	911 kcal 25.2 g
				汁なし坦々パスタ	ごま油、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、鶏ガラ、たけのこ、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、みそ、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）、ねりごま、長ねぎ、ごま、スパゲティ（小麦粉）、米油	
				フライドポテトのり塩味	フライドポテト（じゃがいも、パーム油）、米油、食塩、青のり	
				フルーツポンチ	杏仁風カットゼリー（砂糖、水あめ、豆乳加工品、でんぷん）、なしカットゼリー（なし果汁、砂糖）、黄桃缶	
26	木	牛乳		ごはん	ごはん	754 kcal 33.1 g
				ふわふわ卵のかき卵みそ汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、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）、わかめ、みそ、でんぷん、卵、長ねぎ	
				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	
				ほうれん草の白和え	豆腐、ほうれん草、にんじん、こんにゃく、しょうゆ、きび砂糖、みりん、自然塩、みそ、ごま	
27	金	牛乳		ガーリックライス	米油、にんにく、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、酒、自然塩、白胡椒、しょうゆ、米、パセリ	849 kcal 26.6 g
				野菜のコーンクリームスープ	米油、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、キャベツ、牛乳、米粉、コーンペースト、ホールコーン、自然塩、白胡椒、きび砂糖、ちんげん菜、生クリーム	
				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	
				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)）	
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）	830 kcal 25.2 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)、でんぷん、カラメル）、米油	
				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）	

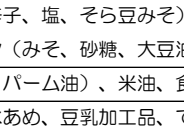
19 回	※　献立は材料の関係で変更になる場合もあります。　※　混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。 ※　各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター☎０４９－２６２－４３５７）（あおぞら学校給食センター☎０４９－２６１－５５６４） ※　印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※　の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※　生徒氏名および保護者確認欄、アレルギー生徒用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている生徒用です。	平均栄養量	812 kcal 27.1 g
		栄養基準量	830 kcal 34.0 g

11月給食だより

学校給食費（１１月分）　口座振替日は　**11月30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。

１１月の給食目標　**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」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。



食べることは、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しょう。



風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

風邪予防のための食生活のポイント

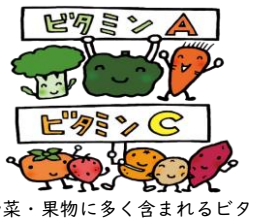
風邪は私たちが一番かかりやすい病気です。「風邪は万病のもと」と、言われるように十分に気を付けなければいけません。今年は…例年より早い時期からインフルエンザも流行しています。食生活での風邪等の予防のポイントです！

たんぱく質をしっかりとる



体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

ビタミンの補給も忘れずに



野菜・果物に多く含まれるビタミンＡやＣには、体の抵抗力を高めてくれる働きがあります。

脂質(油)も不足しないように



粘膜を強くするビタミンＡの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源にもなります。

今月の地場産物





ふじみ野市 PR大使「ふじみん」