



# 9月分学校給食予定献立表（中学校）



令和3年度



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
3 金	ごはん	ごはん	712 kcal 32.7 g
	厚揚げのみそ汁	かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、みそ、長ねぎ	
	ホイコーロー	米油、生姜、にんにく、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、酒、にんじん、キャベツ、長ねぎ、きび砂糖、みそ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、塩、カラメル）、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、酒）、ピーマン、ごま油、でんぷん	
	ナムル（韓国ナムルドレッシング）	もやし、小松菜、にんじん、韓国ナムルドレッシング（酢、砂糖、ごま油、たん白加水分解物（大豆、鶏肉、豚肉）、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、こしょう）	
6 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	735 kcal 24.4 g
	肉汁うどんの汁	米油、豚肉、にんじん、なす、しめじ、かつおぶし、出し昆布、油揚げ、みりん、しょうゆ、自然塩、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、海苔、麻の実、けしの実、山椒）、長ねぎ、いんげん	
	笹かまのいそべ揚げ	笹かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、塩、みりん、酒）、小麦粉、青海苔、米油	
	冷凍みかん	みかん	
7 火	ごはん	ごはん	742 kcal 31.6 g
	冬瓜スープ	鶏ガラ、にんじん、長ねぎ、生姜、鶏肉、冬瓜、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぷん、卵、ちんげん菜、ごま油	
	さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
	炒り鶏	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、こんにゃく、さつまいも、さつま揚げ（すけそうたら、いとよりだい、えそ、ひめじ、きんときだい）、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、きび砂糖、みりん、しょうゆ、いんげん	
8 水	子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩）	798 kcal 26.2 g
	ミネストローネスープ	米油、セロリ、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、マカロニ（小麦粉）、トマトケチャップ、トマト、自然塩、黒胡椒、パセリ	
	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野産小松菜入りメンチカツ（パン粉（大豆）、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜）、米油	
	コーンサラダ（イタリアンドレッシング）	キャベツ、にんじん、ホールコーン、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）	
	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）	
9 木	ごはん	ごはん	848 kcal 29.8 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	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうゆ、自然塩、酒、生姜、でんぷん、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、梅酢、塩、酢、発酵調味料）、胡麻、ごま油、しょうゆ	
10 金	ごはん	ごはん	764 kcal 33.5 g
	肉じゃが	米油、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、かつおぶし、出し昆布、しらたき、さつま揚げ（すけそうたら、いとよりだい、えそ、ひめじ、きんときだい）、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、酒、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん	
	さわらの西京焼き	さわらの西京漬（さわら、米発酵調味料、みそ、砂糖、塩、スピリッツ、酢、ウコン）	
	茎わかめのサラダ（韓国ナムルドレッシング）	茎わかめ、もやし、きゅうり、にんじん、韓国ナムルドレッシング（酢、砂糖、ごま油、たん白加水分解物（大豆、鶏肉、豚肉）、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、こしょう）	
	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
13 月	みそラーメンのスープ	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、ローリエ、キャベツ、白胡椒、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、にら、長ねぎ、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、ごま油	826 kcal 28.5 g
	ジャンボ揚げぎょうざ	中華ラビオリ（キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく、豚肉、鶏肉、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、でんぷん、砂糖、かたくちいわしエキス、豚骨エキス、塩、小麦粉、水あめ、大豆油）、米油	
	炒り卵と小松菜のソテー	米油、にんじん、もやし、小松菜、きび砂糖、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、酒）、炒り卵（卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
	ごはん	ごはん	
14 火	五目ワンタンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、生姜、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩）、たけのこ、しょうゆ、黒胡椒、ワンタン皮（小麦粉、塩）、自然塩、ちんげん菜、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	703 kcal 31.9 g
	おろし焼肉	米油、生姜、豚肉、にんじん、大根、しょうゆ、みりん、きび砂糖、米酢、でんぷん	
	きゅうりの塩昆布和え	きゅうり、にんじん、もやし、塩昆布（しょうゆ、昆布、発酵調味料、砂糖、塩）、ごま油	
	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩）	
15 水	カレー焼きそば	米油、豚肉、酒、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、油揚げ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、きび砂糖、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩）、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	914 kcal 31.4 g
	フランクフルト	フランクフルト（豚肉、塩、砂糖）	
	フルーツ白玉	パイン缶、りんご缶、カラフルボール（上新粉、砂糖、でんぷん、クチナシ）、杏仁豆腐（砂糖、人参汁、オレンジ果汁、大豆油、寒天、うんしゅうみかん果汁、乳製品、こんにゃく、乳化剤（大豆））	
	ごはん	ごはん	
16 木	春雨スープ	ごま油、豚肉、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、玉ねぎ、もやし、春雨（でんぷん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、水菜	763 kcal 27.7 g
	はんぺんチーズフライ	はんぺんチーズフライ（はんぺん（たら・よしきりさめ）、卵白、でんぷん、砂糖、やまいも、塩、発酵調味料、魚介エキス（えそ、ぐち、いわし）、パン粉、小麦粉、小麦でんぷん、大豆たんぱく、チーズ、発酵調味料）、米油	
	きつねごはんの具	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、たけのこ、油揚げ、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、塩、みりん、発酵調味料）、きび砂糖、みりん、しょうゆ、いんげん	
	ごはん	ごはん	
17 金	マーボー豆腐	米油、豚肉、酒、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、生姜、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、ローリエ、白菜、豆腐（豆乳、でんぷん）、黒胡椒、しょうゆ、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、酒）、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、塩、カラメル）、でんぷん、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、ごま油	804 kcal 26.8 g
	ポークしゅうまい（3）	ポークしゅうまい（豚肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
	巨峰（3）	巨峰	
	ごはん	ごはん	
21 火	お月見汁	米油、生姜、鶏肉、かつおぶし、出し昆布、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃポテトボール（じゃがいも、かぼちゃ、でんぷん、砂糖、塩）、星型トック（米、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ	844 kcal 29.3 g
	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、ラード、大豆たんぱく、豚肉、砂糖、塩、にんにく、生姜、でんぷん）、しょうゆ、きび砂糖、酒、でんぷん	
	大豆とひじきの炒め煮	米油、にんじん、ひじき、大豆、油揚げ、きび砂糖、酒、しょうゆ	
	お月見ゼリー	お月見ゼリー（うんしゅうみかん果汁、砂糖、水あめ、ぶどう果汁、粉末油脂、寒天、乳化剤）	
	ごはん	ごはん	
22 水	学校総合入間東部大会		
24 金	学校総合入間東部大会		

学校給食費（9月分） 口座振替日は **9月30日（木）**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。



# 9月分学校給食予定献立表（中学校）



令和3年度



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
27月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	729 kcal 30.6 g
	ちゃんぽんめんのスープ	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、豚骨、長ねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、いか、えび、自然塩、白胡椒、しょうゆ	
	肉団子のあんかけ（2）	肉団子（鶏肉、豚肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、チキンブイヨン、大豆油、でんぷん、酢、ごま油、かきエクス、ポークエクス）	
	切り干し大根のごま塩サラダ（香味塩ドレッシング）	切り干し大根、きゅうり、にんじん、胡麻、香味塩ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、塩、ごま油、玉ねぎ、ねぎ、チキンエクス、発酵調味料、小麦たんぱく、にんにく、しょうゆ、こしょう、生姜、レモン果汁）	
28火	ごはん	ごはん	788 kcal 32.1 g
	大根のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、大根、玉ねぎ、油揚げ、豆腐、みそ	
	かんばちの竜田揚げ	かんばちの竜田揚げ（かんばち、でんぷん、しょうゆ、発酵調味料、生姜）、米油	
	ポテトサラダ	チルドポテト（じゃがいも、塩）、にんじん、きゅうり、ホールコーン、自然塩、白胡椒	
	クラスマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ（菜種油、コーン油、酢、水あめ、塩、大豆粉、レモン果汁、こんにゃく粉）	
29水	ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩）	844 kcal 32.0 g
	じゃがいもとウインナーのポトフ	米油、ウインナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、大根、肉団子（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、大豆たんぱく、しょうゆ、砂糖、生姜、塩、胡椒）、じゃがいも、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
	鶏肉のスパイス揚げ	鶏肉、にんにく、生姜、自然塩、白胡椒、オールスパイス、カレー粉、しょうゆ、白ワイン、でんぷん、米油	
	コーンと枝豆のソテー	米油、にんじん、枝豆、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
30木	ごはん	ごはん	860 kcal 30.1 g
	クリーミーカレー	米油、にんにく、生姜、豚肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、ローリエ、しょうゆ、りんご果汁、はちみつ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、ジャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、トマトケチャップ、自然塩、白こしょう、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、デーツ、酢、にんにく、塩）、すりおろしりんご、マサラマイルド、ガラムマサラ、バター（生乳、塩）、小麦粉、カレー粉、牛乳	
	フィレオチキン	フィレオチキン（鶏肉、でんぷん、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油、タピオカ）	
	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、しその葉、生姜、砂糖、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料（もち米、とうもろこし、じゃがいも、砂糖大根）、魚醤（たかつちいわし）	

16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☎262-4357）（あおぞら学校給食センター☎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。 ※ 放射性物質（放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131）の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認ください。	平均栄養量	796 kcal 30.2 g
		栄養基準量	830 kcal 34.0 g

学校給食費（9月分） □座振替日は **9月30日（木）**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。

## ～お知らせ～

今後の感染状況等によっては変更が生じる場合がありますので、ご了承ください。



ふじみ野市PR大使「ふじみん」

## 今月の目標 「正しく配膳しよう」

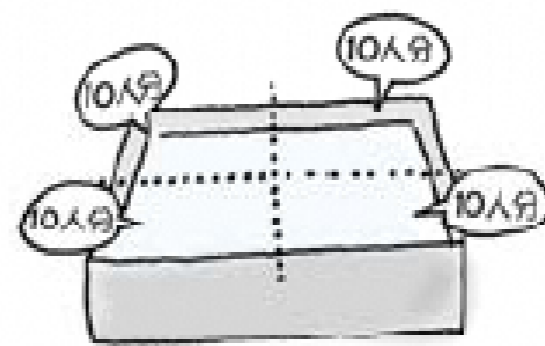
- 給食の白衣は、きちんと身に付けましょう。
- 食缶の中に盛り残しがないようにしましょう。

◎配膳の仕方を工夫すると、盛り残しが少なくなります。



## 汁物をよそう時のポイント

- 一人分の量はお玉2杯半くらいです
- 具は下の方に沈んでいるので、よく混ぜながら配りましょう

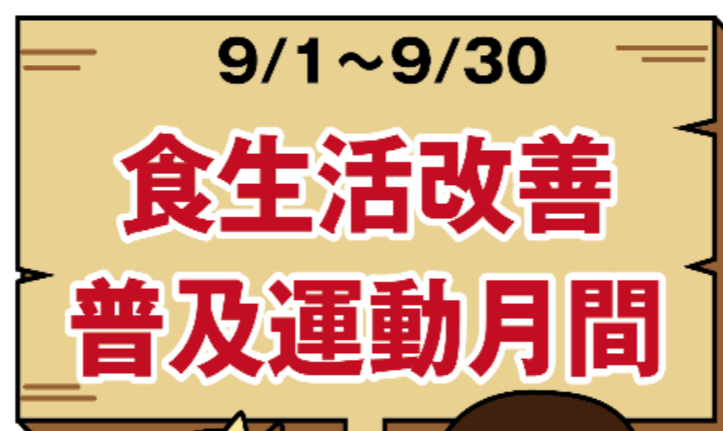


## ごはんをよそう時のポイント

- （40人クラスの場合）
- 全体のごはんを4つに区切る
- 一つの区切りから10人分ずつよそう

## 生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていだければと思います。



## 生活習慣病とは...

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

## 生活習慣病の原因



## 家族みんなで！ できることから始めてみましょう...

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> <li>よくかんで食べる</li> <li>お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</li> <li>いつもより多く歩く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜料理を1品増やす</li> <li>薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</li> <li>毎朝、ラジオ体操をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな食品をバランスよく食べる</li> <li>栄養成分表示を見て食品を選ぶ</li> <li>30分以上の運動を週2回以上行う</li> </ul>

今日の地場産物

水菜

ふじみ野市PR大使「ふじみん」