



# 11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
1 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	835 kcal 29.3 g
	みそキムチうどんの汁	米油、豚肉、酒、にんじん、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、油揚げ、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）、みりん、みそ、しょうゆ、きび砂糖、長ねぎ、にら、ごま油	
	いかのガーリック揚げ	いか、しょうゆ、みりん、にんにく、でんぷん、米油	
	りんご	りんご	
2 火	ごはん	ごはん	811 kcal 28.7 g
	豆腐のくず汁	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、かつおぶし、出し昆布、大根、豆腐、自然塩、しょうゆ、でんぷん、長ねぎ	
	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	
	お麩のチャンプルー	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、もやし、車麩（小麦粉、小麦たんぱく）、しょうゆ、みりん、きび砂糖、自然塩、黒胡椒、にら、炒り卵（卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）、けずりぶし	
	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）	
4 木	ごはん	ごはん	870 kcal 31.0 g
	ハヤシライス	米油、生姜、にんにく、豚肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、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、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）、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	
	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）	
	ごまドレッシングサラダ	キャベツ、きゅうり、切干大根、ホールコーン、きび砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油、自然塩、ノンエッグマヨネーズ（菜種油、コーン油、酢、水あめ、大豆粉、塩、大豆たんぱく、レモン果汁、こんにゃく粉）、ごま	
5 金	ごはん	ごはん	777 kcal 25.5 g
	トックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、白菜、もやし、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	
	揚げぎょうざ（3）	ぎょうざ（キャベツ、豚肉、ラード、小麦たんぱく、パン粉、でんぷん、にら、ポークエキス、砂糖、塩、しょうゆ、オイスターソース(大豆)、胡椒、小麦粉）、米油	
	高菜チャーハンの具	ごま油、豚肉、長ねぎ、にんじん、高菜（高菜、塩）、しょうゆ、自然塩、白胡椒、炒り卵（卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
8 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	778 kcal 27.6 g
	チリトマトラーメンのスープ	オリーブ油、にんにく、唐辛子、豚肉、白ワイン、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、キャベツ、ホールコーン、トマトピューレ、トマトケチャップ、自然塩、黒胡椒、チリパウダー（チリペッパー、クミン、オレガノ、塩、にんにく）、しょうゆ、きび砂糖、いんげん	
	五目バオズ（2）	五目バオズ（豚肉、小麦粉、玉ねぎ、高野豆腐、ひじき、鶏肉、パン粉、でんぷん、むきえび、小麦たんぱく、しょうゆ、砂糖、塩）	
	フルーツ&豆乳ゼリー	豆乳ゼリー（砂糖、豆乳）、みかん缶、りんご缶	
9 火	ごはん	ごはん	763 kcal 35.0 g
	ちんげん菜のスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、しいたけ、もやし、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）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん、ちんげん菜	
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、チキンブイヨン）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	ピリ辛焼き肉ごはんの具	米油、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、もやし、きび砂糖、しょうゆ、みそ、にら、ごま	
10 水	きな粉揚げパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩）、米油、きな粉、砂糖、自然塩	710 kcal 26.1 g
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、豚肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、白菜、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、パセリ	
	アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ（卵、フライドポテト、玉ねぎ、プロセスチーズ、ベーコン、牛乳、砂糖、でんぷん、ひまわり油、酢、塩）	
	ラ・フランスゼリー	ラ・フランスゼリー（グラニュー糖、ラ・フランスピューレ、ラ・フランス果汁、粉あめ）	
11 木	ごはん	ごはん	736 kcal 25.0 g
	小松菜のそぼろ汁	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、かつおぶし、出し昆布、キャベツ、もやし、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぷん、小松菜	
	揚げ豆腐のおろしあなかけ	揚げ豆腐（豆乳、ゼラチン、大豆たんぱく、小麦たんぱく、大豆粉、でんぷん）、米油、大根、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	炒り鶏	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、こんにゃく、さつまも、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、しょうゆ、みりん、いんげん	
12 金	茶めし	米、出し昆布、しょうゆ、自然塩、酒、米油	798 kcal 33.7 g
	おでん	かつおぶし、むすび昆布、酒、自然塩、しょうゆ、みりん、こんにゃく、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）、焼きちくわ（たら、でんぷん、小麦たんぱく、大豆たんぱく、大豆油、砂糖、塩、魚介エキス(えそ・ぐち)、絹生揚げ（豆乳、でんぷん、砂糖、菜種油）、大根、にんじん、じゃがいも、うずら卵	
	さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
	ふじみのお米のムース	ふじみのお米のムース（乳、卵(生卵)、砂糖、米粉、ミルクカルシウム、香料(卵・乳・大豆)、乳化剤(大豆)、水あめ、加糖卵黄）	
15 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	785 kcal 25.6 g
	山菜うどんの汁	米油、豚肉、にんじん、かつおぶし、出し昆布、山菜ミックス（わらび、みずな、えのき茸、山うど、なめこ、たけのこ）、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）、油揚げ、わかめ、みりん、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、長ねぎ	
	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	
	ゼリーポンチ	サイダー風カットゼリー（砂糖、レモン果汁）、りんごカットゼリー（りんご果汁、砂糖）、みかん缶	
16 火	ごはん	ごはん	762 kcal 31.4 g
	さといものざくざく煮	米油、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、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）、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	
	ほっけの立田揚げ	ほっけの立田揚げ（ほっけ、でんぷん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
	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	
17 水	クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン(乳・大豆)、米こうじ）	839 kcal 29.1 g
	コーンクリームパンネ	米油、にんにく、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、コーンペースト、ホールコーン、自然塩、白胡椒、生クリーム、粉チーズ、パセリ、マカロニ（小麦粉）	
	あらびきウィンナー（2）	あらびきウィンナー（豚肉、塩、砂糖）、トマトケチャップ、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	
	オニオンサラダ（オニオンドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、切干大根、にんじん、すりおろしオニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎ酢漬(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）	
18 木	ごはん	ごはん	962 kcal 30.9 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、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、シャロット、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、テーツ、酢、にんにく、塩）、すりおろしりんご、マサラマイルド、牛乳、小麦粉、バター（生乳、塩）、カレー粉	
	焼きメンチカツ	メンチカツ（鶏肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、豚肉、塩、砂糖、しょうゆ、生姜、にんにく、でんぷん、植物油、菜種油）	
	りんご	りんご	



# 11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
19 金	ごはん	ごはん	811 kcal 23.1 g
	五目ワタンスープ	米油、豚肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、もやし、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、ワタンの皮（小麦粉）、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、自然塩、酒、生姜、でんぷん、米油	
	キムチチャーハンの具	ごま油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、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）、自然塩、しょうゆ、万能ねぎ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、カラメル、塩）	
	みかんジュース	みかんジュース（みかん果汁）	
22 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	825 kcal 22.7 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、白菜、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	
	春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、豚肉、でんぷん、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆ、生姜、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、こしょう、小麦粉）、米油	
	スイートポテトサラダ	にんじん、きゅうり、ホールコーン、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ（菜種油、コーン油、酢、水あめ、大豆粉、塩、大豆たんぱく、レモン果汁、こんにゃく粉）、自然塩、白胡椒、きび砂糖、米油、しょうゆ	
24 水	ピタパン	ピタパン（小麦粉、ショートニング、砂糖、塩、大豆油、菜種油、脱脂粉乳、麦麴）	958 kcal 35.1 g
	ホワイトシチュー	米油、豚肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、生姜、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、自然塩、白胡椒、生クリーム、パセリ	
	ハンバーグ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ボークエキス、発酵調味料、塩、チキンブイヨン）、トマトケチャップ、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	
	ツナサンドの具	米油、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・リーク・ピーツ）、ホールコーン、自然塩、白胡椒、マヨネーズ（大豆油、卵（生卵）、酢（小麦）、塩、香辛料（りんご）、砂糖）	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
25 木	ごはん	ごはん	771 kcal 24.4 g
	ポテトボールスープ	ごま油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、白菜、ポテトボール（じゃがいも、でんぷん、塩）、春雨（でんぷん）、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、小松菜	
	豆乳クリームコロッケ	豆乳クリームコロッケ（パン粉（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	
	ジャンバラヤの具	米油、にんにく、セロリ、豚肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、オールスパイス、カレー粉、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）、トマトケチャップ、枝豆	
26 金	カラフルピラフ	米油、セロリ、ウイナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、白胡椒、白ワイン、しょうゆ、パプリカパウダー、米、パセリ	809 kcal 27.4 g
	パンネ入り野菜スープ	米油、豚肉、白ワイン、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、もやし、キャベツ、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、ちんげん菜	
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉、生姜、しょうゆ、酒、レモン果汁、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	カスタード大福	カスタード大福（砂糖、植物油脂、乳製品、乳糖、乳たんぱく、もち粉、上新粉、ショートニング、でんぷん、加糖れん乳、クリーミングパウダー、乳化剤（大豆）、香料（乳））	
29 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	846 kcal 21.2 g
	カレー南蛮うどんの汁	米油、生姜、豚肉、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩）、油揚げ、きび砂糖、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、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、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、ボークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤（大豆）、香料（乳））、カレー粉、でんぷん、長ねぎ	
	大学いも（2）	さつまいも、米油、しょうゆ、きび砂糖、水あめ、ごま、でんぷん	
	りんご	りんご	
30 火	ごはん	ごはん	829 kcal 32.4 g
	キムチスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、もやし、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）、春雨（でんぷん）、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）、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、きび砂糖、長ねぎ	
	ブルコギ	ごま油、にんにく、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、豚肉、酒、玉ねぎ、しめじ、コチュジャン（米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ、唐辛子、砂糖、塩）、しょうゆ、きび砂糖、にら、でんぷん	
	大根の塩こうじナムル	切干大根、大根、きゅうり、にんじん、塩こうじ（米こうじ、塩）、ごま油、にんにく、しょうゆ、自然塩、白胡椒、ごま	

20 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	814 kcal 28.3 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（火）** 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 **感謝の心を持って残さず食べよう！**

**“食事のあいさつ”に込められた思い**

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？  
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

**11月23日は「勤労感謝の日」**

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

**新米の季節です**

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示\*が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。  
※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

**お米からできるもの**

もち、だんご、せんべい、ポン菓子、日本酒、みみそ、米酢、米粉めん、米粉パン

**今月の地場産物** ほうれん草、長ねぎ、さといも、にんじん