

11月分学校給食予定献立表（小学校）



令和3年度



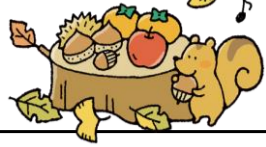
ふじみ野市なの花学校給食センター

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）	754 kcal 26.6 g
	みそキムチうどんの汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、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	
	肉団子のおろしソースかけ（2）	肉団子（とり肉、玉ねぎ、パン粉、ラード、大豆たんぱく、タピオカでんぷん、大豆油、砂糖、塩、しょうゆ、醗酵調味料、小麦たんぱく、海藻、こしょう）、大根、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	カリカリきなこ豆	大豆、砂糖、自然塩、きな粉	
2 火	ごはん	ごはん	758 kcal 23.9 g
	クリーミーカレー	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、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、デーツ、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	
	フランクフルト りんご	フランクフルト（ぶた肉、塩、砂糖） りんご	
4 木	ごはん	ごはん	669 kcal 29.1 g
	沢煮椀	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、とうふ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ	
	チキンカツ	チキンカツ（とり肉、パン粉(大豆)、小麦粉、塩、大豆たんぱく、でんぷん、菜種油）、米油	
	シャキシャキそぼろ丼	米油、ぶた肉、酒、にんじん、切干大根、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）	
5 金	カラフルピラフ	米油、セロリ、ウイナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、白こしょう、白ワイン、しょうゆ、パプリカパウダー、米、パセリ	782 kcal 29.2 g
	ペンネ入りやさいスープ	米油、ぶた肉、白ワイン、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、もやし、白菜、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、ちんげん菜	
	ハンバーグ	うなぎ型ハンバーグ（とり肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、ぶた肉、砂糖、塩、にんにく、生姜、でんぷん）、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	
	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）	
8 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	681 kcal 22.3 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、ぶた肉、白ワイン、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、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、黒こしょう、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	
	春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、ぶた肉、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	
	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	634 kcal 26.7 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、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	
	ほっけのたつた揚げ	ほっけのたつた揚げ（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	とうふ、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	
10 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）	715 kcal 25.0 g
	コーンクリームパンネ	米油、にんにく、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、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、白こしょう、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（ぶた肉、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(ぶた肉)、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）	
11 木	ごはん	ごはん	588 kcal 20.6 g
	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、キャベツ、もやし、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	
	焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、とり肉、ぶた肉、ラード、玉ねぎ、にら、大豆たんぱく、菜種油、ごま油、塩、酒、オイスターソース、でんぷん、もち米粉、しょうゆ、ポークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤(大豆)）	
	高菜チャーハンの具	ごま油、ぶた肉、長ねぎ、にんじん、高菜（高菜、塩）、しょうゆ、自然塩、白こしょう、いり卵（卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
12 金	ごはん	ごはん	665 kcal 27.9 g
	肉どうぶ	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、かつおぶし、出しこんぶ、しめじ、とうふ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、長ねぎ	
	いかのから揚げ	いか、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん、米油	
	むげんごぼう	ごま油、ごぼう、にんじん、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)）、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま、万能ねぎ、けずりぶし	
15 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	681 kcal 20.9 g
	山菜うどんの汁	米油、ぶた肉、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、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	
	さつまいものそぼろあん（2）	さつまいも、米油、しょうが、ぶた肉、酒、しょうゆ、きび砂糖、でんぷん	
	ゼリーボンチ	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	654 kcal 30.9 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、塩、みりん、発酵調味料）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん、ちんげん菜	
	てり焼きハンバーグ	ハンバーグ（ぶた肉、とり肉、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、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、もやし、きび砂糖、しょうゆ、みそ、にら、ごま	
17 水	キャラメル揚げパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩）、米油、ミルク（砂糖、塩、キャラメル）	659 kcal 24.2 g
	米粉のコーンシチュー	米油、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、ホールコーン、コーンペースト、米粉、牛乳、自然塩、白こしょう、パセリ	
	とり肉のレモン焼き	とり肉、しょうゆ、みりん、白こしょう、レモン果汁、きび砂糖	
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー（ぶどう果汁、砂糖、寒天）	
18 木	ごはん	ごはん	663 kcal 24.0 g
	とうふのくず汁	米油、とり肉、酒、にんじん、ごぼう、かつおぶし、出しこんぶ、大根、とうふ、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、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜）、米油	
	おふのチャンプルー	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、もやし、車ふ（小麦粉、小麦たんぱく）、しょうゆ、みりん、きび砂糖、自然塩、黒こしょう、にら、いり卵（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）		

ごはんと混ぜても、のせてもいいよ！





11月分学校給食予定献立表（小学校）



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	茶めし	米、出しこんぶ、しょうゆ、自然塩、酒、米油	669 kcal 28.2 g
		おでん	かつおぶし、むすびこんぶ、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、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、焼きちくわ（たら、でんぶん、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、でんぶん、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）	
		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）	
22	月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	664 kcal 20.6 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、白菜、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、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
		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、白こしょう、きび砂糖、米油、しょうゆ	
24	水	ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、麦芽、ほたて貝カルシウム）	662 kcal 24.5 g
		大根とハムのスープ	米油、ハム（ぶた肉、ぶたエキス、水あめ、塩、海そう粉末）、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、大根、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、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、でんぶん、砂糖、ゼラチン、菜種油、塩）、米油	
		スラッピージョー	米油、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、自然塩、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）、トマトピューレ、トマトケチャップ、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）	
25	木	ごはん	ごはん	682 kcal 25.2 g
		ハヤシライス	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、ハヤシフレック（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、でんぶん）、きび砂糖、自然塩、白こしょう	
		フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、でんぶん、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）	
		りんご	りんご	
26	金	ごはん	ごはん	624 kcal 21.9 g
		小松菜のそぼろ汁	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、でんぶん、小松菜	
		揚げどうふのおろしあんかけ	揚げどうふ（豆乳、ゼラチン、大豆たんぱく、小麦たんぱく、大豆粉、でんぶん）、米油、大根、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
		炒りどり	米油、とり肉、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、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、きび砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん	
29	月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	658 kcal 20.7 g
		カレーなんばんうどんの汁	米油、しょうが、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、砂糖、塩）、油揚げ、きび砂糖、自然塩、黒こしょう、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、でんぶん、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、ポークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤（大豆）、香料（乳）、カレー粉、でんぶん、長ねぎ	
		じゃがバターちやくきん	じゃがバターちやくきん（じゃがいも、卵、小麦粉、でんぶん、砂糖、ひまわり油、グリーンピース、塩、バター、かつおだし）	
		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	
30	火	ごはん	ごはん	635 kcal 21.1 g
		ポテトボールスープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、白菜、ポテトボール（じゃがいも、でんぶん、塩）、春雨（でんぶん）、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、小松菜	
		とり肉のから揚げ	とり肉、しょうゆ、自然塩、酒、しょうが、でんぶん、米油	
		ジャンバラヤの具	米油、にんにく、セロリ、ぶた肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、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、ピーマン	

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。		平均栄養量	676 kcal 24.8 g
	※ 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）		栄養基準量	650 kcal 26.0 g
	※ 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。			

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！

生き物の命をいただいています！



私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来るまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



食事の準備してくれた人への感謝

新米の季節です

店頭と並んでいるお米に、「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
- 米みそ
- 米粉めん
- 米粉パン

今月の地産産物

- ほうれんそう
- ながねぎ
- にんじん

ふじみ野市 PR大使「ふじみん」