



# 9月分学校給食予定献立表（小学校）



令和3年度



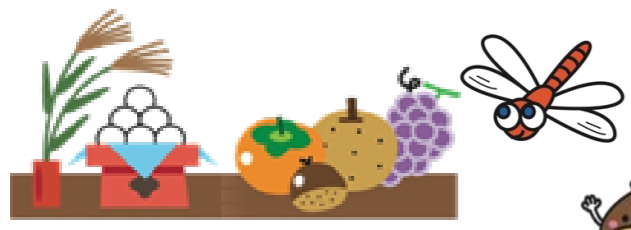
ふじみ野市なの花学校給食センター  
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日 曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
3 金	ごはん	ごはん	601 kcal 24.9 g
	かき卵汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とうふ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、長ねぎ	
	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	
	切り干し大根の五目煮	米油、切り干し大根、にんじん、油揚げ、ちくわ（たら、でんぷん、大豆たんぱく、砂糖、塩、菜種油、魚介エキス（はも、あさり））、しいたけ、いんげん、酒、きび砂糖、しょうゆ	
6 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	608 kcal 20.1 g
	肉汁うどんの汁	米油、ぶた肉、にんじん、なす、しめじ、かつおぶし、出しこんぶ、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	
	かぼちゃのそぼろあん（2）	かぼちゃ、米油、しょうが、ぶた肉、酒、しょうゆ、きび砂糖、でんぷん	
	冷凍みかん	みかん	
7 火	ごはん	ごはん	719 kcal 20.0 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、とりガラ、長ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、ハヤシフレーク（小麦粉、加工油脂、砂糖、塩、コーンスターチ、トマトペースト、オニオンパウダー、大豆たんぱく）、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、ジャロット、砂糖、酢、塩）、デミグラスソース（とりガラ、とんこつ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー（小麦粉）、ポークフィヨン（大豆）、トマト、ワイン、トマトケチャップ、チキンフィヨン、はちみつ、カラメル）、きび砂糖、自然塩、白こしょう、グリーンピース	
	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）、米油	
	きゅうりとコーンのサラダ（オニオンドレッシング）	きゅうり、ホールコーン、キャベツ、えだ豆、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（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）	
8 水	フラワーパン	フラワーパン（小麦粉、砂糖、マーガリン（大豆）、塩）	688 kcal 26.4 g
	ベーコンとキャベツのペペロンチーノ	米油、唐辛子、にんにく、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、自然塩、白こしょう、スパゲティ（小麦粉）、オリーブ油	
	オムレツソースかけ	プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）、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、きび砂糖	
	いんげんのソテー	米油、ウイナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、いんげん、ホールコーン、黒こしょう、自然塩	
9 木	ごはん	ごはん	613 kcal 25.3 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、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	
	中華そば丼の具	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、ぶた肉、しいたけ、にんじん、たけのこ、きび砂糖、みそ、しょうゆ、トマトケチャップ、えだ豆、ごま油	
	くきわかめのサラダ（ナムルドレスリング）	くきわかめ、もやし、きゅうり、韓国ナムルドレスリング（酢、砂糖、ごま油、たん白加水分解物（大豆、とり肉、ぶた肉）、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、こしょう）	
10 金	ごはん	ごはん	643 kcal 24.4 g
	水菜のすまし汁	出しこんぶ、かつおぶし、とうふ、えびボール（たら、えび、でんぷん（小麦）、おきあみ、砂糖、塩、みりん、大豆油）、玉ねぎ、しょうゆ、自然塩、水菜	
	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（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	
	五目ごはんの具	米油、とり肉、酒、にんじん、たけのこ、こんにゃく、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
	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）	
13 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	617 kcal 23.0 g
	みそラーメンのスープ	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、キャベツ、白こしょう、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、にら、長ねぎ、ごま油	
	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））	
	きゅうりのピリ辛和え	きゅうり、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、米酢、自然塩、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
14 火	ごはん	ごはん	784 kcal 22.7 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、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、バター（生乳、塩）、小麦粉、カレー粉、牛乳	
	フランクフルト	フランクフルト（ぶた肉、塩、砂糖）	
	巨峰（2）	巨峰	
15 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）	676 kcal 25.9 g
	じゃがいもとウイナーのポトフ	米油、ウイナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、大根、肉団子（ぶた肉、とり肉、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	
	かつおフライ	かつおフライ（かつお、でんぷん、パン粉（大豆）、小麦粉、塩）、米油	
	野菜ソテー	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、ちんげん菜	
	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）	
コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）		
16 木	ごはん	ごはん	552 kcal 23.6 g
	とうがんスープ	とりガラ、にんじん、長ねぎ、しょうが、とり肉、とうがん、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぷん、卵、ちんげん菜、ごま油	
	ホイコーロー	米油、しょうが、にんにく、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、ぶた肉、酒、にんじん、キャベツ、長ねぎ、きび砂糖、みそ、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、塩、カラメル）、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	
	中華サラダ（香味中華ドレスリング）	もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン、香味中華ドレスリング（砂糖、水あめ、しょうゆ、りんご酢、大豆油、ごま油、玉ねぎ、チキンエキス、ねぎ、塩、発酵調味料、オイスターエキス、しょうが、にんにく）	
17 金	ごはん	ごはん	650 kcal 28.6 g
	大根のみそ汁	出しこんぶ、かつおぶし、大根、玉ねぎ、油揚げ、とうふ、みそ	
	かんぱちのたつた揚げ	かんぱちのたつた揚げ（かんぱち、でんぷん、しょうゆ、発酵調味料、生姜）、米油	
	きんぴら	米油、ごぼう、にんじん、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）、こんにゃく、ごま、きび砂糖、みりん、しょうゆ、一味唐辛子、いんげん	
21 火	ごはん	ごはん	684 kcal 24.7 g
	おつきみ汁	米油、しょうが、とり肉、かつおぶし、出しこんぶ、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	
	うさぎさんのハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ（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）、しょうゆ、きび砂糖、酒、でんぷん	
	にんじんおかかごはんの具	米油、にんじん、油揚げ、ちりめんじゃこ（かたくちいわし、塩）、酒、けずりぶし、みりん、しょうゆ、ごま	
おつきみゼリー	おつきみゼリー（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）		
22 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）	670 kcal 23.6 g
	ミネストローネスープ	米油、セロリ、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、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、黒こしょう、パセリ	
	チキンナゲット（2）	チキンナゲット（とり肉、大豆たんぱく、パン粉、でんぷん、おから、砂糖、塩、小麦粉、クラッカー粉、コーンフラワー、米粉、しょうゆ、菜種油、パーム油）、米油	
	カラフルサラダ	きゅうり、ホールコーン、赤ピーマン、大豆、キャベツ、しょうゆ、米酢、米油、きび砂糖	
	手作りマドレーヌ	小麦粉、アーモンド、ベーキングパウダー、グラニュー糖、卵、バター（生乳、塩）、はちみつ、バニラエッセンス	

ごはんの上のせて食べよう！



マドレーヌのつく学校



# 9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
24 金	丸パン	丸パン（小麦粉、ショートニング、上白糖、塩）	685 kcal 26.1 g
	ラビオリスープ	とりガラ、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、ぶた肉、もやし、キャベツ、ラビオリ（小麦粉、塩、ぶた肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ（じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、塩、ワイン、大豆油、胡椒、パン粉、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー）、米油	
	コーンとえだ豆のソテー	米油、にんじん、えだ豆、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
	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）	
	手作りマドレーヌ *東台小・亀久保小・東原小 上野台小・駒西小・さぎの森小 のみ	小麦粉、アーモンド、ベーキングパウダー、グラニュー糖、卵、バター（生乳、塩）、はちみつ、バニラエッセンス	
27 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	597 kcal 25.4 g
	ちゃんぽんめんのスープ	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、とんこつ、長ねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、いか、えび、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
	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、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
	切り干し大根のごまサラダ （香味塩ドレッシング）	切り干し大根、きゅうり、にんじん、ごま、香味塩ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、塩、ごま油、玉ねぎ、ねぎ、チキンエキス、発酵調味料、小麦たんぱく、にんにく、しょうゆ、こしょう、しょうが、レモン果汁）	
28 火	ごはん	ごはん	627 kcal 27.4 g
	肉じゃが	米油、ぶた肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、かつおぶし、出しこんぶ、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	
	さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
	こんにゃくサラダ （ごましょうゆドレッシング）	こんにゃく、小松菜、もやし、ごましょうゆドレッシング（しょうゆ、砂糖、大豆油、酢、塩、米発酵調味料、ごま）	
29 水	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）	695 kcal 24.2 g
	カレー焼きそば	米油、ぶた肉、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、ジャロット、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、ジャロット、砂糖、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）	
	肉団子のあんかけ	肉団子（とり肉、ぶた肉、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、かきエキス、ポークエキス）	
	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）、あんにんどう（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））	
30 木	ごはん	ごはん	690 kcal 30.3 g
	とん汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出しこんぶ、とうふ、こんにゃく、じゃがいも、みそ、しょうが、長ねぎ	
	笹かまのいそべ揚げ	笹かまほこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、塩、みりん、酒）、小麦粉、青のり、米油	
	きつねごはんの具	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、たけのこ、油揚げ、かまほこ（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	

マドレーヌのつく学校

18 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	668 kcal 25.2 g
		栄養基準量	650 kcal 26.0 g

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。

## ～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」

## 生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠りことができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

## 1日を元気にスタートさせるには...



## 「正しく配膳しよう」

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

### 汁もの（スープ）のおよい方

よくかき混ぜながら配りましょう!

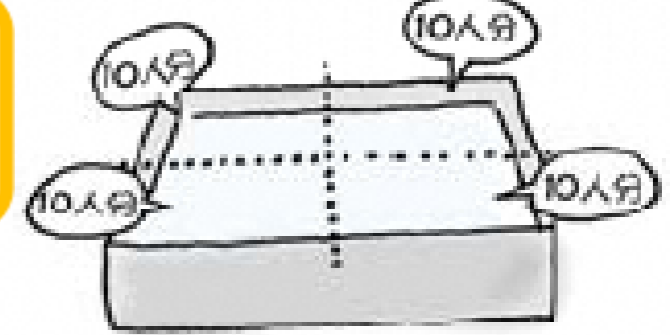


上手に配膳するワンポイントアドバイス!!

具は下の方に洗んでいるよ!

スープやみそ汁はひとり2杯くらいです。

### ごはんのおよい方



クラスの人数が40人なら、ごはんを最初に4等分して1/4から10人分分配すると、上手によそりることができます。

汁ものを配る量は、3、4年生でお玉2杯くらいです。汁ものは底の方に具が沈んでいます。よくかき混ぜながら盛り付けましょう。

今月の地場産物

水菜

ふじみ野市PR大使「ふじみん」