

平成30年度10月予定献立表 Aコース：一小・二小・三小・四小・五小
東大和市学校給食センター

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ
1	月	○	とりなんばんうどん ちくわのてんぷら(2) キャベツといんげんのごまあえ(ごまドレッシング)	とりにく かつおぶし あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう ちくわ	あぶら かたくりこ れいとうどん こむぎこ ごま さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ いんげん	662	29.2	 <p>10月</p> <p>みの 季節をを迎えました。 お米をはじめ、さまざまな作物が美味しくなる時期です。今月の給食にも、旬の食材を多く取り入れているので、楽しみにしてください！</p> <p>10/10 目の愛護デー</p> <p>●4日：ブルーベリージャム 10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、10月10日を「目の愛護デー」とよんでいます。給食センターでも、目の健康に良いと言われているブルーベリーを使った「ブルーベリージャム」をだします。味わって食べてくださいね♪</p>  <p>じゅうさんや 十三夜</p> <p>●23日：ずんだもち 9月の十五夜に次いで、美しい満月が見られる日を十三夜と言います。十三夜では栗や枝豆などを供えることから「栗名月・豆名月」とも言われます。今年の十月十三夜は10月21日です。給食ではペースト状の枝豆と白玉もちと和えた「ずんだもち」をだします！</p> <p>旬の食材</p> <p>さつまいも、さといも、ごぼう、ねぎ、さんま、りんご、柿、きのこ類など</p>  <p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>
2	火	○	ごはん なまあげのちゅうかに はるさめサラダ(かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ なまあげ	こめ あぶら さとう ごま あぶら かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん ほしいたけ たまねぎ たけのこ かん ねぎ キャベツ もやし コーン	667	29.4	
3	水	○	カレーピラフ えのきのスープ オムレツ ジャーマンポテト	ベーコン ぎゅうにゅう ウインナー ミックス ピーンズ オムレツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルームかん コーン グリーンピース えのきたけ キャベツ いんげん	641	23.2	
4	木	○	あさやきしょくパン(ブルーベリー ジャム) トマトシチュー フレンチサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくパン あぶら じゃがいも さとう こ むぎこ はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルームかん トマト ピューレ キャベツ コーン ブルーベリー レモン	637	23.3	
5	金	○	ごはん なめこのみそしる さんまのかばやき もやしとこまつなのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう だしこん ぶ さばぶし かつおぶし あかみそ しろみそ とうふ さんま	こめ かたくりこ こむぎ こ あぶら さとう ごま	なめこ ねぎ しょうが もやし こまつな にんじん だいこん	682	28.6	
9	火	○	ごはん かんこくふうにくじゃが あつやきたまご ひじきサラダ(あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご ほしひ じき	こめ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ キャベツ	688	27.5	
10	水	○	チャーハン わかめスープ とりにくのバンバンジーソース ブルー(2)	やきぶた なたと ぎゅう にゅう ぶたにく カットわかめ とりにく	あぶら ごまあぶら こめ ごま さとう	にんじん たまねぎ ほしいたけ にんにく しょうが えのきたけ ねぎ ブルー	651	30.5	
11	木	○	チリウインナードック(せわりコッ ペパン、チリウインナー) やさいスープ ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふウインナー なま クリーム こなチーズ	コッペパン あぶら じゃがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン トマトピュー レ	702	24.3	
12	金	○	とりごぼうごはん さつまじる いかのいそべあげ(2) キャベツのおかかあえ(おかか、 しょうゆ)	とりにく ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし さばぶし ぶたにく あ ぶらあげ とうふ あか みそ しろみそ いか あ おのり	こめ むぎ あぶら さとう ごま さいまいも こむぎ こ	ごぼう にんじん こんにやく はくさい ねぎ キャベツ こまつな	639	27.9	
15	月	○	タコライス(ごはん、そぼろ、やさい) もずくとえのきのスープ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく かまぼこ ぶた にく あじつきこさかな	こめ ごまあぶら あぶ ら さとう	えのきたけ にんじん にんにく たまねぎ トマトかんダイス レモン キャベツ もやし	614	25.9	
16	火	○	ぶたにくとうずらたまごのからみそ どん(ごはん、ぶたにくとうずら たまごのからみそ) きりぼしだいこんサラダ(かんきつ ドレッシング) かき(なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご あかみそ	こめ あぶら ごまあぶ ら	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし かき	672	27.8	
17	水	○	ごはん さわにわん さめのたつたあげ さつまいものフルーツきんとん	ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし とりに く あぶらあげ よしき りざめ	こめ あぶら かたくり こ こむぎこ さつまい も さとう	だいこん にんじん ほしいたけ ねぎ ほうれんそう しょうが パイナップルかん りんごかん レーズン	654	26.8	
18	木	○	きのこミートソーススパゲティ えだまめといんげんのサラダ(フレ ンチドレッシング) りんごゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら メープルシロップ さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルームかん トマトピューレ しいたけ ほんしめじ キャベツ いんげん えだまめ りんごかん	637	22.5	
19	金	○	きなこあげパン ポークシチュー エリンギとコーンのいたためもの	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	コッペパン あぶら じゃがいも さとう こ むぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルームかん トマト ピューレ しょうが エリンギ コーン こまつな	613	23.8	
22	月	○	まーぼーどうふどん(ごはん、まー ぼーどうふ) ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシ ング) みかん(なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら はるさ め	にんにく しょうが にんじん ら ねぎ もやし キャベツ みかん	645	24.8	
23	火	○	こうようごはん さばのからみやき こまつなのおひたし(しょうゆ) ずんだもち	だしこんぶ いらたまご ぎゅうにゅう さば あ おだいずペースト とう にゅう	こめ あぶら しらたま もち さとう	にんじん しょうが キャベツ こまつな もやし	668	27.8	
24	水	○	やきそばパン(ミニコッペパン、や きそば) わかめスープ りんご(なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく カットわかめ	コッペパン あぶら ごま ごまあぶら ちゅう かめん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ もやし キャベツ りんご	659	24.7	
25	木	○	ごはん うすくずじる とりにくのごまやき さといものうまい	ぎゅうにゅう かつおぶ し とうふ かまぼこ とりにく いか	こめ くずこ あぶら ごま さとう ごまあぶら さといも	えのきたけ にんじん ねぎ こまつな しょうが こんにやく えだまめ	644	33.3	
26	金	○	わかめごはん だいこんのみそしる ししゃものからあげ(2) えだまめサラダ(ノンエッグマヨ ネーズ)	ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし あかみ そ しろみそ あぶらあ げ ししゃも	こめ かたくりこ あぶ ら ノンエッグマヨネ ーズ	だいこん ねぎ しょうが にんにく えだまめ キャベツ にんじん	623	22.3	
29	月	○	みそラーメン ぎょうざ(2) こんにやくサラダ(かんきつドレ ッシング)	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう かいそう ミックス	あぶら ごまあぶら ちゅうかめん	しょうが にんにく にんじん コーン はくさい ねぎ もやし こんにやく キャベツ	633	28.5	
30	火	○	ごはん ひよこまめいりチキンカレー かいそうサラダ(たまねぎドレッシ ング) てづくりぶどうジュレ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ かいそう ミックス	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ さとう メープルシロップ はる さめ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん アップルソース トマト ピューレ もやし ぶどう ジュース	694	22.4	
31	水	○	かぼちゃコロッケパン(よこわりま るパン、かぼちゃコロッケ、ソー ス) ちらしかまぼこいりスープ マカロニソテー	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスピーンズ ちら しかまぼこ ぶたにく	まるパン あぶら シエルマカロニ さとう	セロリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルームかん かぼちゃコロッケ トマトピューレ	600	21.3	
							月平均	651	26.2
							学校給食摂取基準	640	18-32

* 十月分の給食費は十月二十二日(月)に引き落としします。残高確認をお願いします。

*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。
*学校により給食の実施日は異なります。
*小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。