

平成30年度10月予定献立表 Bコース：六小・七小・八小・九小・十小  
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	○	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	 <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><b>10/10 目の愛護デー</b> ●10日：ブルーベリージャム</p> <p>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><b>十三夜</b> ●22日：ずんだもち</p> <p>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><b>旬の食材</b> 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	○	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 グリンピース えのきたけ キャベツ いんげん	641	23.2		
3	水	○	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 だいた ぎゅうにゅう ちくわ	あぶら かたくりこ れ いとううどん 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		
4	木	○	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 さばおぶし かつおぶし あかみそ しるみそ 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		
5	金	○	チャーハン わかめスープ とりにくのパンパンジーソース 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		
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	○	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		
11	木	○	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 さばおぶし ぶたにく あ ぶらあげ とうふ あか みそ しるみそ いか あ おのり	こめ むぎ あぶら さと う さつまいも こむぎ こ	ごぼう にんじん こんにやく ほくさい ねぎ キャベツ こまつな	639	27.9		
12	金	○	タコライス (ごはん、そばろ、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 あじつきこぎかな	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		
15	月	○	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 パター	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		
16	火	○	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		
17	水	○	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		
18	木	○	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		
19	金	○	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		
22	月	○	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		
23	火	○	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めもの	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	コッペねじり 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		
24	水	○	ごはん うすくずじる とりにくのごまやき さといものうまに	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 ぐずこ 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		
25	木	○	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 しるみそ 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		
26	金	○	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		
29	月	○	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		
30	火	○	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 ミックスピーズ ちら しかまぼこ ぶたにく	まるパン あぶら シェ 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		
31	水	○	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		
							月平均	651		26.2
							学校給食摂取基準	640		18-32

\* 10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。