

平成30年度10月予定献立表 Cコース：一中・二中・三中・四中・五中
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	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
1	月	○	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 牛乳 ウイン ナー ミックスビーンズ ブレンオムレツ	精白米 精麦 ひまわり 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム缶詰 冷凍ホールコーン 冷凍グリーンピース えのきたけ キャベツ 冷凍いんげん	811	28.2	 <p>実りの季節を迎えました。 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、楽しみにしていただ さい！</p> <p>10/10 目の愛護デー</p> <p>●5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>十三夜</p> <p>●19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 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	○	鶏南蛮うどん ちくわの天ぷら (2) キャベツといんげんのごまあえ (胡 麻ドレッシング)	鶏むね肉 かつお節 油 揚げ 冷凍蒸し大豆 牛 乳 焼竹輪	ひまわり油 片栗粉 冷 凍うどん 薄力粉 ごま いり きび砂糖	たまねぎ にんじん 生しいたけ 根深ねぎ キャベツ 冷凍いんげ ん	828	36.8	
3	水	○	ごはん 生揚げの中華煮 春雨サラダ (柑橘ドレッシング)	牛乳 豚かた肉 赤みそ 生揚げ	精白米 ひまわり油 き び砂糖 ごま油 片栗粉 緑豆はるさめ	にんにく しょうが にんじん 干 しいたけ たまねぎ たけのこ 缶詰 根深ねぎ キャベツ もやし 冷凍ホールコーン	848	37.4	
4	木	○	チャーハン わかめスープ 鶏肉のパンパンジーソース ブルー (2)	焼き豚 なたと 牛乳 豚 かた肉 カットわかめ 鶏もも肉	ひまわり油 ごま油 精 白米 ごまいり きび砂 糖	にんにく たまねぎ 干しいた け にんにく しょうが えのきた け 根深ねぎ プルーン	792	37.2	
5	金	○	朝焼き食パン (ブルーベリージャ ム) トマトシチュー フレンチサラダ (フレンチドレシ ング)	牛乳 豚かた肉	食パン ひまわり油 じゃがいも きび砂糖 薄力粉 グラニュー糖 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶詰 トマト ピューレー キャベツ 冷凍ホ ールコーン ブルーベリー レモン	795	28.9	
9	火	○	ごはん 韓国風肉じゃが 厚焼きたまご ひじきサラダ (青じそドレッシ ング)	牛乳 豚かた肉 厚焼き たまご ほしひじき	精白米 じゃがいも き び砂糖 ごまいり ごま 油	にんにく たまねぎ にんじん 根 深ねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ	879	34.6	
10	水	○	ごはん なめこのみそ汁 さんまのかば焼き もやしと小松菜のおひたし (しょう ゆ)	牛乳 だし昆布 さば節 かつお節 赤みそ 白み そ 木綿豆腐 さんま	精白米 片栗粉 薄力粉 ひまわり油 きび砂糖 ごまいり	なめこ 根深ねぎ しょうが もや し こまつな にんじん だいこん	871	36.4	
11	木	○	タコライス (ごはん、そばろ、野 菜) もずくとえのきのスープ ミニフィッシュ	牛乳 豚かた肉 もずく かまぼこ 豚ひき肉 ミ ニフィッシュ (味付小 魚)	精白米 ごま油 ひまわ り油 きび砂糖	えのきたけ にんじん にんにく たまねぎ トマト缶詰ダイス レ モン キャベツ もやし	779	32.4	
12	金	○	チリウインナードック (背割りコッ ペパン、チリウインナー) 野菜スープ ポテトカルボナーラ	牛乳 ベーコン 豆腐ウ インナー 生クリーム 粉チーズ	コッペパン ひまわり油 じゃがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍ホールコーン ト マトピューレー	898	30.2	
15	月	○	鶏ごぼうごはん さつまい いかの磯辺揚げ (2) キャベツのおかかあえ (おかか、 しょうゆ)	鶏もも肉 牛乳 だし昆 布 かつお節 さば節 豚 かた肉 油揚げ 木綿豆 腐 赤みそ 白みそ いか あおり かつお節	精白米 精麦 ひまわり 油 きび砂糖 さつまい も 薄力粉	ごぼう にんじん こんにゃく は くさい 根深ねぎ キャベツ こま つな	809	34.4	
16	火	○	きのこミートソーススパゲティ 枝豆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	豚ひき肉 牛乳	スパゲティ ひまわり油 メープルシロップ きび 砂糖 薄力粉	にんにく たまねぎ セロリ にん じん マッシュルーム缶詰 トマ トピューレー 生しいたけ ほん しめじ キャベツ 冷凍いんげん 冷凍むき枝豆 りんご缶詰	797	28.3	
17	水	○	豚肉とうずら卵の辛みそ丼 (ごは ん、豚肉とうずら卵の辛みそ) 切り干し大根サラダ (柑橘ドレシ ング) 柿 (生)	牛乳 豚かた肉 うずら 卵 赤みそ	精白米 ひまわり油 ご ま油	にんにく たまねぎ ピーマン 赤 ピーマン 切干しだいこん きゅ うり にんじん もやし 甘がき	855	34.9	
18	木	○	ごはん 沢煮椀 さめの竜田揚げ さつまいものフルーツきんとん	牛乳 だし昆布 かつお 節 鶏もも肉 油揚げ よ しきりざめ	精白米 ひまわり油 片 栗粉 薄力粉 さつまい も きび砂糖	だいこん にんじん 干しいた け 根深ねぎ ほうれん草 しょう が パインアップル缶詰 りんご 缶詰 レーズン	833	33.8	
19	金	○	紅葉ごはん さばの辛味焼き 小松菜のおひたし (しょうゆ) ずんだもち	だし昆布 冷凍いり卵 牛乳 さば 青大豆ペ ースト 豆乳	精白米 ひまわり油 冷 凍白玉もち 上白糖	にんにく しょうが キャベツ こ まつな もやし	850	34.9	
22	月	○	きなこ揚げパン ポークシチュー エリンギとコーンの炒め物	きな粉 牛乳 豚もも肉 ハム	コッペねじり ひまわり 油 上白糖 じゃがいも きび砂糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶詰 トマト ピューレー しょうが エリンギ 冷凍ホールコーン こまつな	778	29.1	
23	火	○	麻婆豆腐丼 (ごはん、麻婆豆腐) 中華サラダ (中華ドレッシング) みかん (生)	牛乳 豚ひき肉 木綿豆 腐 赤みそ	精白米 ひまわり油 片 栗粉 ごま油 緑豆はる さめ	にんにく しょうが にんじん 根 深ねぎ もやし キャベツ みかん	802	31.0	
24	水	○	わかめごはん 大根のみそ汁 ししゃもの唐揚げ (2) 枝豆サラダ (ノンエッグマヨネー ズ)	牛乳 だし昆布 かつお 節 赤みそ 白みそ 油揚 げ ししゃも	精白米 片栗粉 ひまわ り油 ノンエッグマヨ ネーズ	だいこん 根深ねぎ しょうが に んにく 冷凍枝豆 キャベツ にん じん	776	27.8	
25	木	○	焼きそばパン (ミニコッペパン、焼 きそば) わかめスープ りんご (生)	牛乳 豚かた肉 カット わかめ	コッペパン ひまわり油 ごまいり ごま油 中華 めん	にんにく しょうが たまねぎ に んじん えのきたけ 根深ねぎ も やし キャベツ りんご	820	29.7	
26	金	○	ごはん うすくず汁 鶏肉のごま焼き 里芋のうま煮	牛乳 かつお節 押し豆 腐 かまぼこ 鶏もも肉 いか	精白米 くず粉 ひまわ り油 ごまいり きび砂 糖 ごま油 さといも	えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな しょうが こんにゃく 冷凍えだまめ	818	42.5	
29	月	○	かぼちゃコロッケパン (横割り丸パ ン、かぼちゃコロッケ、ソース) ちらしかまぼこ入りスープ マカロニソテー	牛乳 ベーコン ミック スビーンズ ちらしかま ぼこ 豚ひき肉	丸パン ひまわり油 シエルマカロニ きび砂 糖	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 缶詰 かぼちゃコロッケ トマト ピューレー	757	26.1	
30	火	○	みそラーメン ぎょうざ (2) こんにゃくサラダ (柑橘ドレッシ ング)	豚もも肉 赤みそ 牛乳 海藻ミックス	ひまわり油 ごま油 中 華めん	しょうが にんにく にんじん 冷 凍ホールコーン はくさい 根深 ねぎ もやし こんにゃく キャベ ツ	788	35.4	
31	水	○	ごはん ひよこ豆入りチキンカレー 海藻サラダ (たまねぎドレッシ ング) 手作りぶどうジュレ	牛乳 鶏もも肉 ひよこ まめ 海藻ミックス	精白米 ひまわり油 じゃがいも 薄力粉 き び砂糖 メープルシロッ プ 緑豆はるさめ 上白 糖	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 トマトピューレー もやし ぶど うジュース	889	28.1	
*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。							月平均	822	32.6
							学校給食摂取基準	820	25-40

*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。