

令和元年9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	
2	月	○	雑穀ごはん 呉汁 秋刀魚の甘露煮 いんげんの胡麻和え(胡麻ドレッシング)	牛乳 豚もも肉 油揚げ 冷凍蒸し大豆 削り節 かつお 白みそ さんま だし昆布	精白米 雑穀 ひまわり 油 じゃがいも きび砂糖 ごま	ごぼう にんじん だいこん 根深 ねぎ しょうが キャベツ もやし 冷凍いんげん	976	42.2		
3	火	○	ごはん わかめスープ 揚げ鶏のチリソース(2) 枝豆サラダ(中華ドレッシング)	牛乳 豚かた肉 カット わかめ 鶏もも肉	精白米 ひまわり油 ご ま ごま油 片栗粉 きび 砂糖	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 キャベツ 冷凍むき枝豆	846	33.0	郷土料理(東大和市) ●5日:かてうどん	
4	水	○	朝焼き食パン カレーミート ポトフ パイン缶・マスカットゼリー	牛乳 ベーコン 鶏もも 肉 豚ひき肉 冷凍蒸し 大豆	食パン じゃがいも ひ まわり油 きび砂糖 片 栗粉 マスカットゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ セ ロリ にんにく しょうが トマト ピューレー パイン缶詰	861	39.2	東大和市周辺の地域で 昔から食べられている料理 です。ゆでたうどんを、「糧」 と呼ばれる具(ゆでた野菜) と一緒に温かい汁につけて 食べます。	
5	木	○	かてうどん(麺、つけ汁、ゆで野 菜) ちくわの磯辺揚げ(2) ゆずレモンシャーベット	豚もも肉 だし昆布 削り節かつお さば節 油揚げ 牛乳 焼竹輪 あ おのり	ひまわり油 片栗粉 冷 凍うどん 薄力粉 ごま シャーベット	たまねぎ 干しいたけ 根深ね ぎ にんじん こまつな	848	33.0		
6	金	○	麻婆茄子丼(ごはん、麻婆茄子) こんにやくサラダ(青じそドレッシ ング) 冷凍みかん(生)	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 赤みそ 海藻ミックス	精白米 ひまわり油 片 栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん に ら 根深ねぎ なす サラダこん にやく キャベツ みかん	779	29.5		
9	月	○	チキンライス キャベツのスープ チーズオムレツ 炒めごぼうサラダ(ノンエッグマヨ ネーズ)	鶏もも肉 牛乳 ベー コン チーズオムレツ	精白米 ひまわり油 ノ ンエッグマヨネーズ	トマトジュース たまねぎ にん じん グリンピース 冷凍 キャ ベツ えのきたけ パセリ ごぼう 冷凍ホールコーン	818	29.5	行事食 ●11日:オリパラ献立	
10	火	○	中華丼(ごはん、中華丼の具) わかめサラダ(柑橘ドレッシング) 甘夏缶	牛乳 豚かた肉 いか な と カットわかめ	精白米 ひまわり油 片 栗粉 きび砂糖 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ に んじん たけのこ煮缶詰 干し しいたけ はくさい キャベツ も やし 甘夏缶	731	27.1	「東京2020」まで、あと一年 を切りました！古代オリ ンピックで優勝者に贈られた 冠の形をイメージした「あし たばねじりリングパン」とオ リンピック発祥の地・ギリ シャの料理「ムサカ」(ラザ ニアに似た料理)を提供し ます。お楽しみに！	
11	水	○	あしたばねじりリングパン(マーガ リン) コーヒーミルク オニオンスープ ムサカ オリーブ入りサラダ(オニオンハー ブドレッシング)	乳飲料 豚ひき肉 牛乳 豆乳 ピザチーズ ベー コン	あしたばパン オリーブ 油 バター ひまわり油 薄力粉 じゃがいも マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん セ ロリ なす トマトピューレー 冷 凍ホールコーン ほうれん草 キャベツ きゅうり 赤ビーマン オリーブ	850	32.2		
12	木	○	麦ごはん 秋の味覚カレー 野菜とウインナーのソテー 巨峰(生)	牛乳 鶏もも肉 ウィ ナー	精白米 精麦 ひまわり 油 さつまいも 薄力粉 きび砂糖	にんにく しょうが セロリ にん じん たまねぎ ぶなしめじ ま いたけ トマトピューレー アッ プルソース キャベツ 冷凍ホ ールコーン ぶどう	852	25.8		
13	金	○	さつま芋ごはん うすくず汁 ホッケのフライ(ソース) いんげんとさつま揚げの炒め物	牛乳 削り節かつお 木 綿豆腐 ほっけ さつま 揚げ	精白米 さつまいも く ず粉 薄力粉 パン粉 ひ まわり油 ごま ごま油	えのきたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな さやいんげん	935	39.6		
17	火	○	ごはん(ふりかけ) うさぎ型ハンバーグの照り焼きソー ス 切干大根サラダ(和風ドレッシ ング) ずんだもち	牛乳 うさぎ型ハンバ ーグ 青大豆ペースト 豆 乳	精白米 きび砂糖 片栗 粉 冷凍白玉もち 上白 糖	切干しだいこん きゅうり にん じん もやし	824	27.8	●17日:十五夜 今年の十五夜は9月13日 です。一足遅れませんが、お月 見にちなんで、「ずんだも ち」と「うさぎ型ハンバ ーグの照り焼きソース」を提供し ます。秋の収穫に感謝して 食べましょう♪	
18	水	○	味噌ラーメン 春雨サラダ(中華ドレッシング) 黄桃・りんご缶	豚もも肉 赤みそ 八丁 みそ 牛乳	ひまわり油 ごま油 蒸 し中華めん 緑豆はるさ め	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 キャベツ きゅうり りんご缶詰 黄桃缶詰	787	28.8		
19	木	○	朝焼き食パン(ミックスジャム) 玉子スープ メルルーサのマリネ	牛乳 ベーコン 鶏もも 肉 液卵 メルルーサ	食パン 片栗粉 ひまわ り油 オリーブ油 きび 砂糖 グラニュー糖 く ず粉	たまねぎ にんじん キャベツ レ モン パセリ りんご缶詰 パイン 缶詰 みかん缶詰	832	36.8		
20	金	○	菜めし 鶏ごぼう汁 赤魚の西京焼き 小松菜ともやしのお浸し(しょう ゆ)	牛乳 だし昆布 削り節 かつお 鶏もも肉 油揚 げ あかうお 白みそ	精白米 ひまわり油 じゃがいも きび砂糖	しょうが ごぼう にんじん 根深 ねぎ こまつな もやし	784	39.0		
24	火	○	ごはん 肉豆腐 海藻サラダ(玉ねぎドレッシング) 梨(生)	牛乳 豚もも肉 削り 節かつお 押し豆腐 海 草ミックス	精白米 ひまわり油 き び砂糖	はくさい にんじん 干しいた け こんにやく 根深ねぎ キャ ベツ もやし 梨	781	36.7	旬の食材 ●秋刀魚	
25	水	○	フライドチキンサンド(横割りミル ク丸パン、フライドチキン) ミネストローネ ツナポテト	牛乳 ベーコン 鶏もも 肉 ひよこまめ ツナ	ミルクパン きび砂糖 片栗粉 薄力粉 ひまわ り油 じゃがいも	セロリ にんにく たまねぎ にん じん トマトピューレー トマト 缶詰 キャベツ マッシュルーム しょうが 冷凍いんげん	924	43.1	2日:『秋刀魚の甘露煮』 骨までやわらかく煮ます。 ●さつまいも	
★ラッキーにんじん★(ミネストローネ)										
26	木	○	タコライス(ごはん、そばろ、野 菜) もずくスープ りんご(生)	牛乳 鶏もも肉 もずく かまぼこ 豚ひき肉	精白米 ひまわり油 ご ま油 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 レモン キャベツ もやし りんご	748	28.5	12日:『秋の味覚カレー』 13日:『さつま芋ごはん』	
27	金	○	豚肉ときのこのばらざし じゃが芋のみそ汁 鯖の塩焼き ひじきサラダ(青じそドレッシ ング)	豚もも肉 焼竹輪 牛乳 削り節かつお だし昆布 油揚げ 赤みそ 白みそ さば ほしひじき	精白米 きび砂糖 ひま わり油 強化米 じゃが いも	しょうが ぶなしめじ まいたけ にんじん たまねぎ こまつな 冷 凍むき枝豆 キャベツ	833	38.7	●その他 巨峰、梨、りんご など	
30	月	○	玉子入りチャーハン 中華スープ ぎょうざ(2) 大豆サラダ(胡麻ドレッシング)	焼き豚 なると 冷凍い り卵 牛乳 鶏もも肉 ぎょうざ 冷凍蒸し大 豆	ひまわり油 ごま油 精 白米	にんにく にんじん ねぎ しょう が 干しいたけ もやし 根深 ねぎ チンゲンサイ キャベツ き ゅうり 冷凍ホールコーン	816	32.4		
*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	833	33.8	給食では東大和市産の 地場野菜も使用しており ます。
							学校給食摂取基準	830	27-42	

*九月份の給食費は九月二十日(金)に引き落としします。残高確認をお願いします。