

令和元年9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	
2	月	○	あさやきしょくパン カレーミートポトフ パインかん・マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく ぶたひき にく だいず	しょくパン じゃがいも あぶら さとう かたく りこ 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 パインかんづめ	649	30.0		
3	火	○	ぎっごくごはん ごじる さんまのかんろに いんげんのごまあえ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたもも にく あぶらあげ だい ず かつおぶし しろみ そ さんま だしこんぶ	こめ ぎっごく あぶら じゃがいも さとう ご ま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ もやし いん げん	760	32.7	郷土料理(東大和市) ●6日:かてうどん ひがしやまとししゅうへん ちいき 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。 	
4	水	○	ごはん わかめスープ あげどりのチリソース(2) えだまめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたかた にく わかめ とりもも にく	こめ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベ ツ えだまめ	668	26.1		
5	木	○	チキンライス キャベツのスープ チーズオムレツ いためごぼうサラダ(ノンエッグマ ヨネーズ)	とりももにく ぎゅう にゅう ベーコン チー ズオムレツ	こめ あぶら 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 キャベツ え のきたけ パセリ ごぼう ホール コーン	656	23.8		
6	金	○	かてうどん(めん、つけじる、ゆで やさい) ちくわのいそべあげ(2) ゆずレモンシャーベット	ぶたももにく だしこ んぶ かつおぶし さば ぶし あぶらあげ ぎゅう にゅう ちくわ あお のり	あぶら かたくりこ う どん こむぎこ ごま シャーベット	たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん こまつな	666	26.2		
9	月	○	マーボーなすどん(ごはん、マー ボーなす) こんにやくサラダ(あおじそドレシ ング) れいとうみかん(なま)	ぎゅうにゅう ぶたひき にく なまあげ あかみ そ かいそうミックス	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん にら ねぎ なす サラダこんにやく キャベツ みかん	626	23.7	行事食 ●12日:オリパラ献立 「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！ 	
10	火	○	むぎごはん あきのみかくカレー やさいとウインナーのソテー きょうほう(なま)	ぎゅうにゅう とりもも にく ウインナー	こめ むぎ あぶら さつ まいも こむぎこ さと う	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 ホールコー ン ぶどう	667	21.0		
11	水	○	ちゅうかどん(ごはん、ちゅうかど んのぐ) わかめサラダ(かんきつドレッシ ング) あまなつかん	ぎゅうにゅう ぶたかた にく いか なると わか め	こめ あぶら かたくり こ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい キャベツ もやし あま なつかんづめ	583	22.1		
12	木	○	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 オリーブいりサラダ(オニオンハー ブドレッシング)	にゅういんりょう ぶた ひきにく ぎゅうにゅう とうにゅう ピザチーズ ベーコン	あしたばパン オリーブ あぶら バター あぶら こむぎこ 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 ホールコーン ほうれんそう キャベツ きゅうり あかピーマ ン オリーブ	657	25.4		
13	金	○	みそラーメン はるさめサラダ(ちゅうかドレッシ ング) おうとう・りんごかん	ぶたももにく あかみ そ はちようみそ ぎゅうにゅう	あぶら ごまあぶら ちゅうかめん はるさめ	しょうが にんにく にんじん ホールコーン はくさい ねぎ も やし キャベツ きゅうり りんご かんづめ おうとうかんづめ	626	23.7		
17	火	○	さつまいもごはん うすくずじる ホッケのフライ(ソース) いんげんとさつまあげのいためもの	ぎゅうにゅう かつお ぶし とうふ ほつけ さ つまあげ	こめ さつまいも くず こ こむぎこ パンこ あ ぶら ごま ごまあぶら	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	722	31.1	●18日:十五夜 今年(ことし)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	○	ごはん(ふりかけ) うさぎがたハンバーグのてりやき ソース きりぼしだいこんサラダ(わふうド レッシング) ずんだもち	ぎゅうにゅう うさぎが たハンバーグ あおだい ずパースト とうにゅう	こめ さとう かたくり こ しらたまもち さと う	きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし	646	22.2		
19	木	○	ごはん にくどうふ かいそうサラダ(たまねぎドレッシ ング) なし(なま)	ぎゅうにゅう ぶたもも にく かつおぶし とう ふ かいそうミックス	こめ あぶら さとう	はくさい にんじん ほししいた け こんにやく ねぎ キャベツ もやし なし	615	28.9		
20	金	○	あさやきしょくパン(ミックスジャ ム) たまごスープ メルルーサのマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく たまご メルルーサ	しょくパン かたくりこ あぶら オリーブあぶら さとう くずこ	たまねぎ にんじん キャベツ レモン パセリ りんごかんづめ パインかんづめ みかんかんづめ	692	30.1		
24	火	○	なめし とりごぼうじる あかうおのさいきょうやき こまつなともやしのおひたし(しょ うゆ)	ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし とりも もにく あぶらあげ あ かうお しろみそ	こめ あぶら じゃがい も さとう	しょうが ごぼう にんじん ねぎ こまつな もやし	618	30.3	旬の食材 ●秋刀魚 3日:『秋刀魚の甘露煮』 骨までやわらかく煮ます。 ●さつまいも 10日:『秋の味覚カレー』 17日:『さつま芋ごはん』 ●その他 巨峰、梨、りんご など	
25	水	○	ぶたにくときのこのばらざし じゃがいものみそしる さばのしおやき ひじきサラダ(あおじそドレッシ ング)	ぶたももにく ちくわ ぎゅうにゅう かつお ぶし だしこんぶ あぶ らあげ あかみそ しろ みそ さば ひじき	こめ さとう あぶら きょうかまい じゃがい も	しょうが ぶなしめじ さいたま いんげん たまねぎ こまつな え だまめ キャベツ	650	30.3		
26	木	○	フライドチキンサンド(よこわりミ ルクまるパン、フライドチキン) ミネストローネ ツナポテト	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく ひよこ まめ ツナ	ミルクパン さとう か たくりこ こむぎこ あ ぶら 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 かんづめ キャベツ マッシュ ルーム しょうが いんげん	710	33.4	★ラッキーにんじん★(ミネストローネ)	
27	金	○	タコライス(ごはん、そばろ、やさ い) もずくスープ りんご(なま)	ぎゅうにゅう とりもも にく もずく かまぼこ ぶたひきにく	こめ あぶら ごまあぶ ら さとう	えのきたけ にんじん にんにく たまねぎ トマトかんづめ レモ ン キャベツ もやし りんご	596	23.1		
30	月	○	たまごいりチャーハン ちゅうかスープ ぎょうざ(2) だいずサラダ(ごまドレッシング)	やきぶた なるとう たまご ぎゅうにゅう とりももにく ぎょうざ だいず	あぶら ごまあぶら こ め	にんにく にんじん ねぎ しょう が ほししいたけ もやし ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅう り ホールコーン	646	25.9	給食では東大和市産の 地場野菜も使用してあり 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。							月平均	655	26.8	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

*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。