

令和元年9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 | |
|--|----|----|---|--|--|---|------------------------|-------------------|--|--|
| 2 | 月 | ○ | 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 | 9月 郷土料理(東大和市) | |
| 3 | 火 | ○ | 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 | ●9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 | ○ | 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 | ●10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！ | |
| 5 | 木 | ○ | 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(あおじそドレッシング) 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 ら ねぎ なす サラダこんにやく キャベツ みかん | 626 | 23.7 | ●13日:十五夜 今年の十五夜は9月13日です。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♪ | |
| 6 | 金 | ○ | 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 | ●その他 巨峰、梨、りんご など | |
| 9 | 月 | ○ | 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 | ●その他 巨峰、梨、りんご など | |
| 10 | 火 | ○ | 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 | ●その他 巨峰、梨、りんご など | |
| 11 | 水 | ○ | 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 きよほう(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 | ●その他 巨峰、梨、りんご など | |
| 12 | 木 | ○ | 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 | ●その他 巨峰、梨、りんご など | |
| 13 | 金 | ○ | 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 あおだいずペースト 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 | ●その他 巨峰、梨、りんご など | |
| 17 | 火 | ○ | 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 はつちょうみそ 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 | ●その他 巨峰、梨、りんご など | |
| 18 | 水 | ○ | 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 ほっけ 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 | ●その他 巨峰、梨、りんご など | |
| 19 | 木 | ○ | 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 | ●その他 巨峰、梨、りんご など | |
| 20 | 金 | ○ | 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 | ●その他 巨峰、梨、りんご など | |
| 24 | 火 | ○ | 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 | ●その他 巨峰、梨、りんご など | |
| 25 | 水 | ○ | タコライス(ごはん、そばろ、やさしい)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 | ●その他 巨峰、梨、りんご など | |
| 26 | 木 | ○ | ぶたにくとときのこのばらずし じゃがいものみそじる 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 まいたけ にんじん たまねぎ こまつな えだまめ キャベツ | 650 | 30.3 | ●その他 巨峰、梨、りんご など | |
| 27 | 金 | ○ | 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 | ●その他 巨峰、梨、りんご など | |
| 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 いりたまご 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 | ●その他 巨峰、梨、りんご など | |
| *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。



●9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。

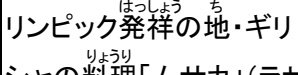


●10日:オリパラ献立

「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！

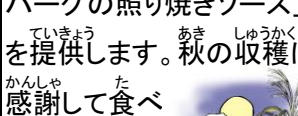


●13日:十五夜

今年の十五夜は9月13日です。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♪



●秋刀魚

4日:『秋刀魚の甘露煮』

骨までやわらかく煮ます。

●さつまいも

11日:『秋の味覚カレー』

18日:『さつま芋ごはん』

●その他
巨峰、梨、りんご など

給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。