

令和元年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	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	中学校	ひとくちメモ
1	火	○	きなこ揚げパン ポトフ コーンサラダ (フレンチドレッシング)	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏もも肉	ねじりコッペパン ひまわり油 上白糖 ジャガイモ	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり 冷凍ホールコーン	753	26.8	中学校	 10月 
2	水	○	ごはん ビーフンスープ チキンアドボ パイン・みかん缶	牛乳 鶏もも肉	精白米 ひまわり油 ビーフン ごま油 片栗粉	にんにく しょうが にんにく はくさい もやし 根深ねぎ レモン たまねぎ ピーマン 冷凍いんげん みかん缶詰 パイン缶詰	751	31.6	中学校	世界の料理(フィリピン) 2日:チキンアドボ
3	木	○	ごはん すまし汁 鯖のごまみそかけ ひじきサラダ (たまねぎドレッシング)	牛乳 かつお節 さば節 だし昆布 カットわかめ さば 赤みそ ほしひじき	精白米 ごま きび砂糖	だいこん にんにく 根深ねぎ しょうが 冷凍むき枝豆 キャベツ	787	35.1	中学校	フィリピンの代表的な家庭料理です。鶏肉と野菜を煮込み、少し酸味のある味付けに仕上げています。ごはんにかけて食べます。
4	金	○	ココアクリームサンド (背割りコッペパン、ココアクリーム) マカロニスープ 鶏肉のトマトソースかけ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 生クリーム 豆乳	コッペパン シェルマカロニ ひまわり油 薄力粉 オリーブ油 きび砂糖 グラニュー糖 くず粉	にんにく たまねぎ にんにく 冷凍ホールコーン パセリ トマト缶詰	842	40.8	中学校	
7	月	○	中華丼 (ごはん、八宝菜) 春雨サラダ (中華ドレッシング) 甘夏缶	牛乳 豚かた肉 なるど いか	精白米 ひまわり油 片栗粉 ごま油 緑豆はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんにく たけのこ水煮缶詰 干しいたけ はくさい もやし キャベツ 甘夏缶	760	21.9	中学校	10/10目の愛護デー
8	火	○	黒米ごはん 鶏団子汁 ししゃもの磯辺揚げ (2) 根菜の煮物	牛乳 かつお節 だし昆布 冷凍鶏だんご 油揚げ 赤みそ 白みそ ししゃも あおのり 豚かた肉	精白米 精麦 黒米 薄力粉 ひまわり油 きび砂糖	ごぼう にんにく だいこん 根深ねぎ たけのこ水煮缶詰	899	36.1	中学校	"1010"を横に倒すと目と眉の形に見えることから、
9	水	○	朝焼き食パン (ブルーベリージャム) さつまいもの豆乳入りクリームシチュー ほうれん草とエリンギのソテー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳 生クリーム ピザチーズ	食パン ひまわり油 さつまいも 薄力粉 バター グラニュー糖 はちみつ くず粉	たまねぎ にんにく エリンギ ほうれん草 ブルーベリー レモン	832	27.3	中学校	10月10日を「目の愛護デー」とよんでいます。9日の給食では、目の健康に良いとされる栄養素が豊富に入った食材【ブルーベリーやほうれん草、にんにく、皮つきのさつまいも】をたっぷり使っています。
10	木	○	ごはん わかめスープ 豚肉のかり揚げ 小松菜の胡麻和え (胡麻ドレッシング)	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 カットわかめ 豚もも	精白米 ごま油 片栗粉 ごま いらい ひまわり油 きび砂糖	根深ねぎ キャベツ にんにく こまつな しょうが	876	35.7	中学校	
11	金	○	鶏そぼろごはん 大根と油揚げのみそ汁 赤魚の生姜焼き 和風サラダ (和風ドレッシング)	鶏ひき肉 牛乳 油揚げ かつお節 だし昆布 白みそ 赤みそ 赤魚	精白米 強化米 ひまわり油 きび砂糖	にんにく しょうが だいこん たらねぎ 冷凍いんげん キャベツ	744	36.6	中学校	やほうれん草、にんにく、皮つきのさつまいもをたっぷり使っています。
15	火	○	きのこスープスパゲティ スパイシーポテト フレンチサラダ (フレンチドレッシング)	かつお節 ベーコン 鶏もも肉 いか 牛乳	スパゲティ ひまわり油 片栗粉 ジャガイモ	しょうが にんにく たまねぎ 根深ねぎ ぶなしめじ しいたけ とうがらし キャベツ にんにく きゅうり 冷凍ホールコーン	826	30.6	中学校	   
16	水	○	ごはん すき焼き風煮 大根のサラダ (たまねぎドレッシング) りんご (生)	牛乳 焼き豆腐 豚かた肉	精白米 きび砂糖	にんにく はくさい しらたき 根深ねぎ だいこん キャベツ りんご	775	33.8	中学校	行事食(十三夜)
17	木	○	栗ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物	牛乳 だし昆布 かつお節 赤みそ 白みそ カットわかめ 木綿豆腐 さけ ほしひじき 油揚げ	精白米 もち米 くり ひまわり油 きび砂糖	根深ねぎ にんにく 干しいたけ 冷凍むき枝豆	822	38.9	中学校	十五夜に次いで、美しい満月が見られる日を十三夜 (豆名月・栗名月)といいますが、今年のは10月11日です。給食では、17日に栗ごはんを提供します。お楽しみに！
18	金	○	麻婆丼 (ごはん、麻婆豆腐) チンゲン菜のオイスター炒め 黄桃缶	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 きび砂糖	にんにく しょうが とうがらし にんにく 根深ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ 黄桃缶	805	31.1	中学校	
21	月	○	チキンバーガー (横割り丸パン、フライドチキン) 飲むヨーグルト 豆乳入りクラムチャウダー ビーンズサラダ (柑橘ドレッシング)	牛乳 あさり 豆乳 生クリーム 鶏もも肉 ミックスビーンズ	丸パン ひまわり油 ジャガイモ 薄力粉 バター 片栗粉	たまねぎ にんにく マッシュルーム 冷凍ホールコーン セロリ しょうが にんにく キャベツ	978	39.6	中学校	
23	水	○	ごはん なめこのみそ汁 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ほうれん草のサラダ (和風ドレッシング)	牛乳 押し豆腐 かつお節 白みそ 赤みそ 鶏もも肉	精白米 片栗粉 ひまわり油 さつまいも 三温糖	なめこ 根深ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんにく 冷凍いんげん ほうれん草 キャベツ	892	35.0	中学校	旬の食材 
★ラッキーにんじん★ (なめこのみそ汁)										
24	木	○	朝焼き黒砂糖食パン ミネストローネ スペイン風オムレツ ヤングコーンサラダ (柑橘ドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 スペイン風オムレツ	黒砂糖食パン マカロニ	セロリ にんにく たまねぎ にんにく トマトピューレー トマト缶詰 冷凍いんげん キャベツ ヤングコーン缶	744	28.6	中学校	9日:『さつまいもの豆乳入りクリームシチュー』
25	金	○	ごはん 里いも入り豚汁 鯛のフライ (2) (ソース) 切り干し大根の炒め煮	牛乳 豚かた肉 白みそ 赤みそ かつお節 いわし さつまいも	精白米 さといも ひまわり油 薄力粉 パン粉 きび砂糖	にんにく ごぼう だいこん こんにゃく 根深ねぎ 切干しいたけ 干しいたけ	890	38.3	中学校	23日:『鶏肉とさつまいもの甘辛煮』
28	月	○	麦ごはん ポークカレー 海藻サラダ (青じそドレッシング) 手作りぶどうジュレ	牛乳 豚もも 海草ミックス	精白米 精麦 ひまわり油 ジャガイモ 薄力粉 はちみつ 上白糖	にんにく しょうが セロリ にんにく たまねぎ トマトピューレー アップルソース キャベツ きゅうり ぶどうジュース	836	26.2	中学校	●その他
29	火	○	五目つけめん パオズ(2) みかん (生)	豚もも 焼き豚 牛乳 パオズ	むし中華めん ひまわり油	しょうが にんにく たらねぎ にんにく 根深ねぎ 冷凍ホールコーン みかん	834	35.2	中学校	鯛、さといも、ねぎ、ごぼう、きのこ類、りんご、柿 など
30	水	○	ビビンバ (ごはん、肉みそ、野菜) 玉子スープ 柿 (生)	牛乳 豚かた肉 カットわかめ 卵 赤みそ	精白米 ひまわり油 片栗粉 ごま ごま油 きび砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんにく えのきたけ 根深ねぎ ぜんまい水煮 だいずもやし こまつな 柿	822	33.7	中学校	
31	木	○	コロケサンド (横割りミルク丸パン、かぼちゃコロケ (ソース)) ビーンズスープ えのきのサラダ (フレンチドレッシング) さつまいもと栗のタルト	牛乳 ベーコン ウインナー ミックスビーンズ	丸パン ひまわり油 さつまいもと栗のタルト	セロリ にんにく たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム かぼちゃコロケ えのきたけ	994	28.0	中学校	給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。
* 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。							月平均	832	32.9	
							学校給食摂取基準	830	27-42	

* 十月分の給食費は十月三十一日(月)に引き落としします。残高確認をお願いします。