


# 令和元年10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	
1	火	○	ごはん すましじる さばのごまみそかけ ひじきサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう かつおぶし さばぶし だしこんぶ カットわかめ さばあかみそ ほしひじき	こめ ごま さとう	だいこん にんじん ねぎ しょうが えだまめ キャベツ	623	27.4	 <b>10月</b>	
2	水	○	きなこあげパン ポトフ コーンサラダ (フレンチドレッシング)	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく	ねじりコッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり ホールコーン	590	21.5	せかい りょうり <b>世界の料理(フィリピン)</b>	
3	木	○	ごはん ビーフンスープ チキンアドボ パイン・みかんかん	ぎゅうにゅう とりももにく	こめ あぶら ビーフン ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん はくさい もやし ねぎ レモン たまねぎ ピーマン いんげん みかんかん パインかん	591	25.2	3日:チキンアドボ 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	○	くろまいごはん とりだんごじる ししゃものいそべあげ (2) こんさいのもの	ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ とりだんご あぶらあげ あかみそ しろみそ ししゃも あおのり ぶたかたにく	こめ むぎくろまい こむぎこ あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たけのこみずにかん	706	28.4	<b>10/10目の愛護デー</b> "1010"を横に倒すと目と眉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。10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、にんじん、皮つきのさつまいも】をたっぷり使っています。	
7	月	○	ココアクリームサンド (せわりコッペパン、ココアクリーム) マカロニスープ とりにくのトマトソースかけ	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく なまクリーム とうにゅう	コッペパン シェルマカロニ あぶら こむぎこ オリーブあぶら さとう くずこ	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ トマト	630	31.5	<b>10/10目の愛護デー</b> "1010"を横に倒すと目と眉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。10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、にんじん、皮つきのさつまいも】をたっぷり使っています。	
8	火	○	ちゅうかどん (ごはん、はつぼうさい) はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) あまなつかん	ぎゅうにゅう ぶたかたにく いか なると	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら りよく とうはるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこみずにかん ほししいたけ はくさい もやし キャベツ あまなつかん	591	18.0	<b>10/10目の愛護デー</b> "1010"を横に倒すと目と眉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。10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、にんじん、皮つきのさつまいも】をたっぷり使っています。	
9	水	○	とりそぼろごはん だいこんとあぶらあげのみそしる あかうおのしょうがやき わふうサラダ (わふうドレッシング)	とりひきにく ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし だしこんぶ しろみそ あかみそ あかうお	こめ きょうかまい あぶら さとう	にんじん しょうが だいこん たまねぎ いんげん キャベツ	592	28.9	<b>10/10目の愛護デー</b> "1010"を横に倒すと目と眉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。10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、にんじん、皮つきのさつまいも】をたっぷり使っています。	
10	木	○	あさやきしよくパン (ブルーベリージャム) さつまいものとうにゅういりクリームシチュー ほうれんそうとエリンギのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう なまクリーム ビザチーズ	しよくパン あぶら さつまいも こむぎこ パター さとう はちみつ くずこ	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう ブルーベリー レモン	626	21.3	<b>10/10目の愛護デー</b> "1010"を横に倒すと目と眉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。10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、にんじん、皮つきのさつまいも】をたっぷり使っています。	
11	金	○	ごはん わかめスープ ぶたにくのかりんあげ こまつなごまあえ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう とりももにく もめんどうふ カットわかめ ぶたももにく	こめ ごまあぶら かたくりこ ごま あぶら さとう	ねぎ キャベツ にんじん こまつな しょうが	697	28.3	<b>10/10目の愛護デー</b> "1010"を横に倒すと目と眉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。10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、にんじん、皮つきのさつまいも】をたっぷり使っています。	
15	火	○	くりごはん とうふとわかめのみそしる さけのしおやき ひじきのものに	ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし あかみそ しろみそ カットわかめ もめんどうふ さけ ほしひじき あぶらあげ	こめ もちごめ くり あぶら さとう	ねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ	644	30.1	<b>10/10目の愛護デー</b> "1010"を横に倒すと目と眉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。10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、にんじん、皮つきのさつまいも】をたっぷり使っています。	
16	水	○	きのごスープスパゲティ 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)	かつおぶし ベーコン とりももにく いか ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ぶなしめじ しいたけ とうがらし キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	658	24.7	<b>行事食(十三夜)</b> 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(令和元年)の十三夜は10月11日です。給食では、15日に栗ごはんを提供します。お楽しみに♪	
17	木	○	ごはん すきやきふう だいこんのサラダ (たまねぎドレッシング) りんご (なま)	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたかたにく	こめ さとう	にんじん はくさい しらたき ねぎ だいこん キャベツ りんご	614	26.8	<b>行事食(十三夜)</b> 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(令和元年)の十三夜は10月11日です。給食では、15日に栗ごはんを提供します。お楽しみに♪	
18	金	○	ごはん なめこのみそしる とりにくとさつまいものあまからに ほうれんそうのサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう おしどうふ かつおぶし しろみそ あかみそ とりももにく	こめ かたくりこ あぶら さつまいも さとう	なめこ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ	700	27.9	<b>行事食(十三夜)</b> 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(令和元年)の十三夜は10月11日です。給食では、15日に栗ごはんを提供します。お楽しみに♪	
21	月	○	まーぼーどん (ごはん、まーぼーどん) チンゲンサイのオイスターいため おうとうかん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく もめんどうふ あかみそ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが とうがらし にんじん たら ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ おうとうかん	649	24.9	<b>行事食(十三夜)</b> 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(令和元年)の十三夜は10月11日です。給食では、15日に栗ごはんを提供します。お楽しみに♪	
23	水	○	チキンバーガー (よこわりまるパン、フライドチキン) のむヨーグルト とうにゅういりクリームチャウダー ピーズサラダ (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう あさり とうにゅう なまクリーム とりももにく ミックスピーズ	まるパン あぶら じゃがいも こむぎこ パター かたくりこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン セロリ しょうが にんにく キャベツ	764	31.0	<b>旬の食材</b> ●さつまいも 10日:『さつまいもの豆乳入りクリームシチュー』 18日:『鶏肉とさつまいもの甘辛煮』 ●その他 鱈、さといも、ねぎ、ごぼう、きのこ類、りんご、柿 など	
24	木	○	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ (あおじそドレッシング) てづくりぶどうジュレ	ぎゅうにゅう ぶたももにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	にんにく しょうが セロリ にんじん 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	657	21.3	<b>旬の食材</b> ●さつまいも 10日:『さつまいもの豆乳入りクリームシチュー』 18日:『鶏肉とさつまいもの甘辛煮』 ●その他 鱈、さといも、ねぎ、ごぼう、きのこ類、りんご、柿 など	
25	金	○	あさやきくろざとうしよくパン ミネストローネ スペインふうオムレツ ヤングコーンサラダ (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく スペインふうオムレツ	くろざとうしよくパン マカロニ	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 いんげん キャベツ ヤングコーンかん	579	23.2	<b>旬の食材</b> ●さつまいも 10日:『さつまいもの豆乳入りクリームシチュー』 18日:『鶏肉とさつまいもの甘辛煮』 ●その他 鱈、さといも、ねぎ、ごぼう、きのこ類、りんご、柿 など	
28	月	○	ごはん さといもいりとしる いわしのフライ (2) (ソース) きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう ぶたかたにく しろみそ あかみそ かつおぶし いわし さつまいも	こめ さといも あぶら こむぎこ パンこ さとう	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	693	29.6	<b>旬の食材</b> ●さつまいも 10日:『さつまいもの豆乳入りクリームシチュー』 18日:『鶏肉とさつまいもの甘辛煮』 ●その他 鱈、さといも、ねぎ、ごぼう、きのこ類、りんご、柿 など	
29	火	○	コロッケサンド (よこわりミルクまるパン、かぼちゃコロッケ (ソース)) ピーズスープ えのきのサラダ (フレンチドレッシング) さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー ミックスピーズ	まるパン あぶら さつまいもとくりのタルト	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 かぼちゃ えのきたけ	786	22.8	<b>旬の食材</b> ●さつまいも 10日:『さつまいもの豆乳入りクリームシチュー』 18日:『鶏肉とさつまいもの甘辛煮』 ●その他 鱈、さといも、ねぎ、ごぼう、きのこ類、りんご、柿 など	
30	水	○	ごもくつけめん パオズ(2) みかん (なま)	ぶたももにく やきぶた ぎゅうにゅう パオズ	ちゅうかめん あぶら	しょうが にんにく たら もやし にんじん ねぎ ホールコーン みかん	658	27.6	<b>旬の食材</b> ●さつまいも 10日:『さつまいもの豆乳入りクリームシチュー』 18日:『鶏肉とさつまいもの甘辛煮』 ●その他 鱈、さといも、ねぎ、ごぼう、きのこ類、りんご、柿 など	
31	木	○	ビビンバ (ごはん、にくみそ、やさしい) たまごスープ かき (なま)	ぎゅうにゅう ぶたかたにく カットわかめ たまご あかみそ	こめ あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら 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 ぜんまい だいずもやし こまつな かき	656	27.8	<b>旬の食材</b> ●さつまいも 10日:『さつまいもの豆乳入りクリームシチュー』 18日:『鶏肉とさつまいもの甘辛煮』 ●その他 鱈、さといも、ねぎ、ごぼう、きのこ類、りんご、柿 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。							月平均	653	26.1	給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。
*学校により給食の実施日は異なります。							学校給食摂取基準	650	21-33	
*小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。										

\*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。



### 10/10目の愛護デー

"1010"を横に倒すと目と眉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。10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、にんじん、皮つきのさつまいも】をたっぷり使っています。

### 行事食(十三夜)

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(令和元年)の十三夜は10月11日です。給食では、15日に栗ごはんを提供します。お楽しみに♪



### 旬の食材

●さつまいも  
10日:『さつまいもの豆乳入りクリームシチュー』  
18日:『鶏肉とさつまいもの甘辛煮』  
●その他  
鱈、さといも、ねぎ、ごぼう、きのこ類、りんご、柿 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。