


令和元年10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
1	火	○	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 パインかん	591	25.2	 10月
2	水	○	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	世界の料理(フィリピン) 1日:チキンアドボ
3	木	○	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	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	○	ちゅうかどん (ごはん、はっぼうさい) 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 なるど	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	
7	月	○	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	10/10日の愛護デー
8	火	○	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	"1010"を横に倒すと目と眉の形に見えることから、
9	水	○	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	10月10日を「目の愛護デー」とよんでいます。11
10	木	○	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	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
11	金	○	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 ピザ 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	リーやほうれん草、にんじん、皮つきのさつまいも】を
15	火	○	ごはん すきやきふうに 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	たっぷり使っています。 
16	水	○	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	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	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
17	木	○	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 ましたけ 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	(豆名月・栗名月)といま
18	金	○	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 とうにゅういりクラムチャウダー ビーンズサラダ (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 ックスビーンズ	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	11日です。給食では、16日に栗ごはんを提供します。お楽しみに♪
21	月	○	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	
23	水	○	まーぼーどん (ごはん、まーぼーど うふ) 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	旬の食材 ●さつまいも
24	木	○	ごはん さといもいりとんじる 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 にやく ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	693	29.6	11日:『さつまいもの豆乳入りクリームシチュー』
25	金	○	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 トマトビュ ーレー アップルソース キャベツ きゅうり ぶどうジュレ	657	21.3	21日:『鶏肉とさつまいもの甘辛煮』
28	月	○	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	●その他 鰯、さといも、ねぎ、ごぼう、きのこ類、りんご、柿 など
29	火	○	ピビンバ (ごはん、にくみそ、やさ 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 だいごやし こまつな か き	656	27.8	
30	水	○	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)) ビーンズスープ えのきのサラダ (フレンチドレッシング) さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ミックス ビーンズ	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	
31	木	○	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	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。							月平均	653	26.1
*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。