

令和元年11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] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
1	金	○	かやくうどん ちくわの二色揚げ(カレー・青のり) 梨(生)	だし昆布 かつお節 鶏もも肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 小麦粉 片栗粉 油	干しいたけ にんじん ねぎ こまつな なし	831	36.8	 <p>11日:世界の料理(ロシア) 東京2020が近づいてきましたね! 今月はロシア料理をだします。 ウハ—:ロシアでよくとれるタラや鮭などの魚が入ったスープの事です。 シャシリク:鶏肉や羊の肉を手作りのタレにつけた串焼き料理の事です。今回は串に刺さず切り身の鶏肉で作ります。 オリヴィエサラダ:お祝いの日によく家庭で食べられるポテトサラダです。</p>	
5	火	○	茎わかめとじゃこのごはん かぶのみそ汁 ホキのみじ焼き いんげんのごま和え(胡麻ドレッシング)	しらす干し きわかめ 牛乳 だし昆布 かつお節 赤みそ 白みそ 油揚げ ホキ	米 ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖	かぶ かぶ葉 にんじん キャベツ いんげん	811	34.6		
6	水	○	ごはん うすくず汁 いり鶏 ほうれんそうと菊花のサラダ(和風ドレッシング)	牛乳 かつお節 豆腐 かまぼこ 鶏もも肉	米 くず粉 油 砂糖 里芋	えのきたけ にんじん ねぎ こまつな しょうが こんにやく ごぼう 干しいたけ いんげん はくさい もやし ほうれん草 菊のり	813	35.5		
7	木	○	ごはん(ふりかけ) 大根のみそ汁 鯖の生姜焼き かぼちゃのそぼろあんかけ	牛乳 だし昆布 かつお節 赤みそ 白みそ 油揚げ さば 豚ひき肉	米 砂糖 油 片栗粉	だいこん ねぎ しょうが かぼちゃ たまねぎ	889	38.6		
8	金	○	こぎつねごはん おでん 茎わかめのサラダ(柑橘ドレッシング) みかん(生)	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 だし昆布 昆布 竹輪 がんもどき つみれ 揚げボール きわかめ かつお節 はんぺん	米 もち米 砂糖 油 ちくわぶ じゃがいも	にんじん 干しいたけ ごぼう こんにやく だいこん キャベツ みかん	803	28.2		
11	月	○	ぶどうコッペパン ウハ— シャシリク オリヴィエサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ベーコン すけとう たら さけ 鶏もも肉 ハム	ぶどうパン 油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ レモン きゅうり	735	40.0		
12	火	○	ごはん ガルバンゾーカレー 海藻サラダ(青じそドレッシング) 白桃缶・りんごゼリー	牛乳 豚ひき肉 ひよこまめ 海藻ミックス	米 油 砂糖 小麦粉 りんごゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ビーマン トマト 缶 アップルソース キャベツ きゅうり 白桃缶	833	24.4		
13	水	○	大根おろしとツナのスパゲティ ビーンズサラダ(たまねぎドレッシング) レモンゼリー	ツナ 牛乳 ミックスビーンズ	スパゲティ オリーブ油 砂糖 レモンゼリー	だいこん ぶなしめじ キャベツ にんじん ぶどう	792	33.5		
14	木	○	ごはん 里芋入りけんちん汁 鱈の南蛮漬 いんげんのピリ辛煮	牛乳 油揚げ 豆腐 かつお節 あじ 豚もも肉 さつまいも	米 里芋 ごま油 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	にんじん こんにやく だいこん ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ いんげん	886	41.1		
15	金	○	里芋ごはん 生揚げのうま煮 厚焼き玉子 キャベツのおかか和え(おかか、しょうゆ)	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 豚もも肉 生揚げ 厚焼き玉子 かつお節	米 もち米 油 里芋 砂糖 片栗粉	にんじん 干しいたけ しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	855	37.9		
18	月	○	親子丼(ごはん、親子煮) 五目きんぴら 甘夏・パイン缶	牛乳 鶏もも肉 かまぼこ さば節 かつお節 卵 さつまいも	米 油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう こんにやく 甘夏缶 パイン缶	850	36.0		
19	火	○	チーズむすびパン ポトフ ささみのレモン風味(2) えのきサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳 ベーコン 豚もも肉 鶏ささ身肉	チーズパン 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ レモン えのきたけ	834	41.8		
20	水	○	キムチチャーハン 中華スープ 珍珠丸子(2) 春雨サラダ(中華ドレッシング)	焼き豚 牛乳 豚もも肉 珍珠丸子	米 強化米 ごま油 油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ はくさいキムチ もやし ねぎ こまつな キャベツ ホールコーン	778	32.7		
21	木	○	ツナコーンサンド(背割りコッペパン、ツナコーン、ノンエッグマヨネーズ) ブイヤベース 洋なし缶	牛乳 ベーコン すけとう たら ほたてが い ツナ	コッペパン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン 洋なし缶	779	34.8		
22	金	○	ごはん 豚汁 とろあじの塩こうじ焼き キャベツと小松菜のじゃこ炒め	牛乳 かつお節 だし昆布 豚もも肉 豆腐 赤みそ 白みそ あじ しらす干し 油揚げ	米 油 さといも ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	866	48.3		
25	月	○	ごはん ハンガリアンシチュー フレンチサラダ(柑橘ドレッシング) パイン缶	牛乳 ベーコン 豚ひき肉	米 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 缶 トマトピューレー ビーマン キャベツ きゅうり ホールコーン パイン缶	834	24.4		
26	火	○	砂糖揚げパン 肉団子と野菜のスープ煮 ヤングコーンサラダ(たまねぎドレッシング)	牛乳 肉ボール ベーコン	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ヤングコーン缶	769	26.5		
27	水	○	ごはん ジョア(オレンジ) のっぺい汁 鮭の照り焼き 小松菜のおひたし(しょうゆ)	発酵乳オレンジ だし昆布 さば節 かつお節 鶏もも肉 油揚げ さけ	米 油 里芋 片栗粉 砂糖	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん こんにやく キャベツ こまつな	840	41.8		
28	木	○	朝焼きココア食パン ブロッコリーの豆乳入りクリームシチュー コーンサラダ(フレンチドレッシング) りんご(生)	牛乳 鶏もも肉 生クリーム ピザチーズ	ココアパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ もやし ホールコーン りんご	997	28.0		
29	金	○	鶏ごぼうごはん すまし汁 イラストコロッケ ひじきの五色煮	鶏もも肉 牛乳 かつお節 さば節 だし昆布 わかめ ほしひじき 油揚げ	米 麦 油 砂糖 イラストコロッケ	ごぼう にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ 枝豆	836	31.2		
*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	34.8	<p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>
							学校給食摂取基準	830	27-42	

*十一月分の給食費は十一月二十日(水)に引き落としします。残高確認をお願いします。