

令和元年11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	金	○	ごはん うすくずじる いりどり ほうれんそうときっかのサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう かつおぶし と うふ かまぼこ とりももにく	こめ くずこ あぶら さ とう さといも	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 ほししいたけ いんげん はくさい もやし ほうれんそう きくのり	614	27.5		
★ラッキーにんじん(うすくずじる)										
5	火	○	かやくうどん ちくわのにしょくあ げ(カレー・あおのり) なし(なま)	だしこんぶ かつおぶし とり ももにく あぶらあげ かまぼ こぎゅうにゅう ちくわ あお のり	うどん こむぎこ かた くりこ あぶら	ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな なし	647	28.9	7日:世界の料理(ロシア) 東京2020がだんだんと 近づいてきましたね!そこ で、今月はロシア料理を だします。	
6	水	○	くきわかめとじゃこのごはん かぶのみそしる ホキのみみじやき いんげんのごまあえ(ごまドレ ッシング)	しらすぼし くきわかめ ぎゅう にゅう だしこんぶ かつお ぶし あかみそ しろみそ あぶ らあげ ホキ	こめ ごま ノンエッグ マヨネーズ さとう	かぶ かぶは にんじん キャベ ツ いんげん	635	27.2	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
7	木	○	ぶどうコッペパン ウハ— シャシリック オリヴィエサラダ(ノンエッグマ ヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン すけ とうだら さけ とりももにく ハム	ぶどうパン あぶら じゃがいも さとう 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	602	32.1	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
8	金	○	ごはん(ふりかけ) だいこんのみそしる さばのしょうがやき かぼちゃのそぼろあんかけ	ぎゅうにゅう だしこんぶ か つおぶし あかみそ しろみそ あぶらあげ さば ぶたひきに く	こめ さとう あぶら かたくりこ	だいこん ねぎ しょうが かぼ ちゃ たまねぎ	696	30.2	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
11	月	○	こぎつねごはん おでん くきわかめのサラダ(かんきつド レッシング) みかん(なま)	とりももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だしこんぶ こ んぶ ちくわ がんもどき つみ れ あげボール くきわかめ かつおぶし はんぺん	こめ もちごめ さとう あぶら ちくわぶ じゃ がいも	にんじん ほししいたけ ごぼう こんにやく だいこん キャベツ みかん	649	23.2	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
12	火	○	ごはん さといもいりけんちんじる あじのなんぼんづけ いんげんのピリからに	ぎゅうにゅう あぶらあげ と うふ かつおぶし あじ ぶたも もにく さつまあげ	こめ さといも ごまあ ぶら かたくりこ こむ ぎこ あぶら さとう 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	712	32.6	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
13	水	○	ごはん ガルバンゾーカレー かいそうサラダ(あおじそドレ ッシング) はくとうかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひよこまめ かいそうミックス	こめ あぶら さとう こ むぎこ 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 ピーマン ト マト アップルソース キャベツ きゅうり はくとうかん	655	20.2	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
14	木	○	だいこん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 ぎゅうにゅう ミックス ビーンズ	スパゲティ オリーブあ ぶら さとう 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	635	26.6	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
15	金	○	チーズむすびパン ポトフ ささみのレモンふうみ えのきサラダ(フレンチドレ ッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン ぶた ももにく とりささみにく	チーズパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ レモン えのきたけ	669	32.9	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
18	月	○	さといもごはん なまあげのうまに あつやきたまご キャベツのおかかあえ(おかか、 しょうゆ)	とりももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたももにく なまあげ あつやきたまご か つおぶし	こめ もちごめ あぶら さといも さとう かた くりこ	にんじん ほししいたけ しょう が たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	663	30.2	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
19	火	○	おやこどん(ごはん、おやこに) ごもくきんぴら あまなつ・パインかん	ぎゅうにゅう とりももにく かまぼこ さばぶし かつおぶ したまご さつまあげ	こめ あぶら さとう ご ま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいた け ごぼう こんにやく あまな つかん パインかん	668	28.6	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
20	水	○	ツナコーンサンド(せわりコッペ パン、ツナコーン、ノンエッグマ ヨネーズ) ブイヤベース ような しかん	ぎゅうにゅう ベーコン すけ とうだら ほたてがい ツナ コーン	コッペパン じゃがいも あぶら 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 ようなしかん	624	27.0	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
21	木	○	キムチチャーハン ちゅうかスープ ちんじゅわんず(2) はるさめサラダ(ちゅうかドレ ッシング)	やきぶた ぎゅうにゅう ぶた ももにく ちんじゅわんず	こめ きょうかまい ご まあぶら あぶら はる さめ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ はくさいキムチ もやし はくさい ねぎ こまつ な キャベツ ホールコーン	611	25.1	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
22	金	○	さとうあげパン にくだんごとやさいのスープに ヤングコーンサラダ(たまねぎド レッシング)	ぎゅうにゅう にくボール ベーコン	コッペパン あぶら さ とう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ヤングコーンかん	622	21.6	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
25	月	○	ごはん とんじる とろあじのしおこうじやき キャベツとこまつなのじゃこいた め	ぎゅうにゅう かつおぶし だ しこんぶ ぶたももにく と うふ あかみそ しろみそ あじ しらすぼし あぶらあげ	こめ あぶら 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	680	37.8	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
26	火	○	ごはん ハンガリアンシチュー フレンチサラダ(かんきつドレ ッシング) パインかん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶた ひきにく	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ	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 トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり ホールコー ン パインかん	633	19.2	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
27	水	○	とりごぼうごはん すましじる イラストコロッケ ひじきのごしきに	とりももにく ぎゅうにゅう かつおぶし さばぶし だしこ んぶ わかめ ほしひじき あぶ らあげ	こめ むぎ あぶら さと う イラストコロッケ	ごぼう にんじん たけのこ ね ぎ ほししいたけ えだまめ	615	23.0	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
28	木	○	ごはん ジョア(オレンジ) のっぺいじる さけのてりやき こまつなのおひたし(しょうゆ)	はっこうにゅうオレンジ だし こんぶ さばぶし かつおぶし とりももにく あぶらあげ さ け	こめ あぶら さといも かたくりこ さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん こんにやく キャベツ こまつな	606	30.2	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで す。	
29	金	○	あさやきココアしょくパン ブロッコリーのとうにゅういりク 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(な ま)	ぎゅうにゅう とりももにく なまクリーム ピザチーズ	ココアパン あぶら じゃがいも こむぎこ 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	773	22.2	ウハ—:ロシアでよくとれ るタラや鮭などの魚が 入ったスープのことで 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。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							月平均	650	27.3	給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。
							学校給食摂取基準	650	21-33	

*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。