

令和元年11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	金	○	くきわかめとじゃこのごはん かぶのみそしる ホキのみじやき 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 しるみそ 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	618	26.9	 8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。	
5	火	○	ごはん うすくずじり いりどり ほうれんそうときつかのサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう かつおぶし とらふ かまぼこ とりももにく	こめ くずこ あぶら さとう さとも	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(うすくずじり)	
6	水	○	かやくうどん ちくわのにしよくあげ (カレー・あおのり) なし (なま)	だしこんぶ けずりぶし かつお 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 かつくりこ あぶら	ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな なし	647	28.9	近づくてきましたね！そこで、今月はロシア料理をだします。	
7	木	○	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、	
8	金	○	ぶどうコッペパン ウハー 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 たら 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	シャシリック:鶏肉や羊の肉を手作りのタレにつけた串焼き料理のことで、今回は串に刺さず切り身の鶏肉で作ります。	
11	月	○	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 しるみそ あぶらあげ さば ぶたひきにく	こめ さとう あぶら かつくりこ	だいこん ねぎ しょうが かぼちゃ たまねぎ	696	30.2	オリヴィエサラダ:お祝い	
12	火	○	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	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。	
13	水	○	ごはん さともいりけんちんじる あじのなんばんづけ いんげんのピリからに	ぎゅうにゅう あぶらあげ とらふ かつおぶし あじ ぶたひきにく さつまあげ	こめ さともいり ごまあぶら かつくりこ 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	14日:ガルバンゾーカレー	
14	木	○	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	ガルバンゾーとは、スペイン語でひよこ豆のことで、カレーを食べて、学芸会・展覧会をガンバルゾー!	
15	金	○	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	21日:珍珠丸子	
18	月	○	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 ぶたひきにく 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	まわりにもち米がついた肉団子のことで、蒸したもち米が真珠のように見えるため、この名前がつけました。	
19	火	○	さともいりごはん 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 ぶたひきにく 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 さともいり かつくりこ	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	28日:イラストコロッケ	
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 たら ほたてがいの ツナ	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	みなさんが書いたイラストがなんとコロッケに！今年	
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 ぶたひきにく 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	は、コロッケの中に東大和市でとれた小松菜と人参が入る予定です。	
22	金	○	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	旬の食材	
25	月	○	さとうあげパン にくだんごとやさしいのスープに 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	しゅん、しょうがい	
26	火	○	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 ぶたひきにく とらふ あかみそ しるみそ あじ しらす あぶらあげ	こめ あぶら さともいり 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	給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。	
27	水	○	あさやきココアしよくパン 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	ココアしよくパン 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		
28	木	○	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 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		
29	金	○	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	こめ あぶら さともいり かつくりこ 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		
*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	
							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。



8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。

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、

シャシリック:鶏肉や羊の肉を手作りのタレにつけた串

焼き料理のことで、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。

14日:ガルバンゾーカレー

ガルバンゾーとは、スペイン語でひよこ豆のことで、カレーを食べて、学芸

会・展覧会をガンバルゾー!

21日:珍珠丸子

まわりにもち米がついた肉団子のことで、蒸したもち米が真珠のように見

えるため、この名前がつけました。

28日:イラストコロッケ

みなさんが書いたイラストがなんとコロッケに！今年

は、コロッケの中に東大和市でとれた小松菜と人参

が入る予定です。

旬の食材

鮭、鯖、かぶ、ごぼう、里芋、ブロッコリー、キャベ

ツ、大根、人参

給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。