

令和2年1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	
8	水	○	フィッシュバーガー（よこわりまるパン、メルルーサのフライ（ソース）） ラビオリスープ てづくりココアプリン New!	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく メルルーサ とうにゅう なまクリーム	まるパン ラビオリ あぶら パンこ こむぎこ さとう ソース	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ	689	31.6		
9	木	○	ななくさごはん かぶのみそしるぶりのゆうあんやき くりとりんごのきんとん	あぶらあげ ちりめん じゃこ ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし あかみそ しろみそ ぶり	こめ あぶら さとう さつまいも くり	だいこん だいこんのは かぶ かぶのは にんじん しょうが りんご かんづめ	722	31.3	ぎょうじょく はる ななくさ 行事食(春の七草) ●9日:七草ごはん ななくさ ねんかん むびょう 七草では、1年間の無病 そくさい ひょうき げんき 患災(=病気をせず、元気で あること)を願ひ、春の七草 が 入った七草粥 を食べま す。給食では、おかゆの代 わりに、炊いたごはんに七 草を混ぜて提供します。 	
10	金	○	あさやきくろぎとうしよくパン ポトフカレーふうみ ブロッコリーサラダ（ノンエッグマ ヨネーズ） はくとうかん・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく	くろぎとうしよくパン あぶら じゃがいも ノ ンエッグマヨネーズ ぶ どうゼリー	セロリ にんじん たまねぎ キャ ベツ ブロッコリー ホールコー ン はくとうかん	608	21.3		
14	火	○	ごはん とうふとねぎのスープ ぶたにくのかりんあげ かいそうサラダ（あおじそドレッシ ング）	ぎゅうにゅう とりもも にく もめんどうふ ぶ たももにく かいそう ミックス	こめ ごまあぶら かた くりこ あぶら さとう ごま	ねぶかねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり	628	29.3		
15	水	○	ガパオライス（ごはん、ガパオライ スのぐ） New! はるさめスープ りんご・みかんかん	ぎゅうにゅう ぶたかた にく ぶたひきにく	こめ りよくとうはるさ め ごまあぶら さとう	はくさい ねぶかねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ あか ピーマン きピーマン にんにく しょうが りんごかんづめ みか んかんづめ	657	25.2		
16	木	○	スパゲティペスカトーレ New! コーンサラダ（フレンチドレッシ ング） ゆめオレンジ（なま）	ベーコン いか えび あ さり ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら オリーブあぶら こむぎ こ	にんにく たまねぎ マッシュ ルーム トマトかんづめ トマト ピューレー キャベツ もやし に んじん ホールコーン ゆめオレ ンジ	644	24.8	きょうど りょうり ふくしまけん 郷土料理(福島県) ●29日:ざくざく、 いかにんじん 5月の「こづゆ」に続いて、 ひがしやまとし ゆうこう とし 東大和市の友好都市であ る福島県喜多方市のある、 あいづ ちほう つた りょうり 会津地方に伝わる料理を 出します。	
17	金	○	わかめごはん とびうおのつみれじ てづくりさといもコロッケ New! （ソース） ひじきサラダ（かんきつドレッシ ング）	たきこみわかめ ぎゅう にゅう とびうおつみれ かつおぶし ぶたひきに く ほしひじき	こめ むぎ あぶら さと いも マッシュポテト こむぎこ パンこ ソー ス	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ たまねぎ えだまめ キャ ベツ	739	27.9		
20	月	○	さけのまぜずし New! だいこんのすましじる とりのからあげ（2） ほうれんそうのおかかあえ（おか か、しょうゆ）	さけフレーク ぎゅう にゅう もめんどうふ かつおぶし だしこんぶ とりももにく おかか パック	こめ さとう ごま かた くりこ あぶら	きぬさや だいこん にんじん ね ぶかねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう	626	31.6		
21	火	ぎ と う き に う う	かてうどん（うどん、ゆでやさ い、つゆ） てづくりさやまちゃケーキ New!	ぶたももにく だしこん ぶ かつおぶし さばぶ し あぶらあげ ぎゅう にゅう とうにゅう	あぶら かたくりこ う どん こむぎこ こめ こ さとう ごま チョ コレート	たまねぎ ほししいたけ ねぶか ねぎ にんじん こまつな	694	27.3	ひがしやまとし さんこんだて 東大和市産献立 ひがしやまとし さん じば さんぶつ 東大和市産の地場産物を つか こんだて ていきょう 使った献立を提供します！ ●17日:(里いも) てつく さん 手作り里いもコロッケ ●21日:(狭山茶) てつく さん 手作り狭山茶ケーキ *チョコチップ入りです♪  	
22	水	○	ぶたキムチどん（ごはん、なまあ げとぶたにくのキムチいため） わかめスープ いちご（なま）（2） New!	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 あかみそ なまあ げ	こめ ごまあぶら あぶ ら さとう かたくりこ	えのきたけ ねぶかねぎ にんに く しょうが にんじん はくさい キムチ なら いちご	659	30.3		
23	木	○	ふかがわめし New! ちゃんこじる さわらのえどあまみそやき こまつなのにびたし	あさり ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし にくボール あぶらあげ やきちくわ さけ さわ ら えどとうきょうみそ	こめ さとう	ごぼう にんじん しょうが あさ つき だいこん ほししいたけ え のきたけ はくさい ねぶかねぎ こまつな	670	34.6		
24	金	○	しろごまあげパン リボンパスタのミネストローネ だいのサラダ（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 だいの	ねじりコッペ あぶら ごま さとう 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	597	24.1	★ラッキーにんじん★(リボンパスタのミネストローネ)	
27	月	○	ざっこくごはん ポークカレー こまつなとエリンギのソテー おうとうかん	ぎゅうにゅう ぶたもも にく ベーコン	こめ ざっこく あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ	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 エリンギ こまつな はくとうかん	681	22.7		
28	火	○	ごはん にくみそおでん New! キャベツといんげんのごまあえ（ご まドレッシング） みかん(なま)	ぎゅうにゅう さばぶし かつおぶし つみれ や きちくわ あげボール がんもどき あられはん べん(たまごなし) とり ひきにく あかみそ	こめ さといも ちくわぶ さとう ごま	だいこん こんにやく キャベツ いんげん みかん	648	25.6	ぜんごくがっこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間 (1月24日～1月30日) ●23日: 深川飯、 ちやんこ汁、 さわら えど あま や 鯖の江戸甘みそ焼き とうきょうと きょうど りょうり どう *東京都の郷土料理や東 京都産の食材をたっぷり つか こんだて 使っている献立です。 ●24日: 白胡麻揚げパン ●30日: くじらのオーロラ ソースあえ 	
29	水	○	ごはん（ふりかけ） ざくざく New! とりにくのこうみやき いかにんじん New!	ぎゅうにゅう にぼしだ しパック とりももにく やきどうふ するめいか	こめ さといも あぶら さとう ごまあぶら ご ま	だいこん にんじん ごぼう ほし しいたけ こんにやく にんにく しょうが	627	34.2		
30	木	○	あさやきしよくパン（りんごジャ ム） ふゆやさいのクリームに くじらのオーロラソースあえ	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく なまク リーム こなチーズ く じら	しよくパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター かたくりこ さ とう はちみつ くずこ	にんじん たまねぎ かぶ カリフ ラワー マッシュルーム しょう が りんごかん アップルソース レモンかじゅう	702	29.1		
31	金	○	ちゅうかどん（ごはん、ちゅうかど んのぐ） はるさめサラダ（ちゅうかドレッシ ング） あまなつかん・りんごゼリー	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 りんごゼ リー	しょうが にんにく たまねぎ に んじん たけのこみずに ほしし いたけ はくさい もやし キャ ベツ あまなつかん	625	20.9	ぎゅうじょく ひがしやまとし さん 給食では東大和市産の じば やさい しょう 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。 *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。 ★新メニューとして提供する料理名の後ろに「New!」と記しています。							月平均	660	27.8	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

*一月分の給食費は一月二十日(月)に引き落としします。残高確認をお願いします。