令和２年度９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

＊八・九月の給食費引落し日は、九月三十日（水）です。残高確認をお願いします。残高不足等で引落しができなかった場合は、翌引落し日に、翌月分と併せて引落し処理をいたします。今月以降、引落し日が二十日から末日に変更となり、再引落し日がなくなります。

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
1	火	○	あさやきココアしょくパン カレーポトフ ささみのレモンふうみ 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 とりささみにく	ココアしょくパン じゃがいも こむぎこ こめあぶら さとう ぶどうゼリー	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ レモン はくとうかん	660	33.6
2	水	○	ぶたどん（ごはん、ぶたどんのぐ） なめこのみそしる くきわかめサラダ（かんきつドレッシング）	ぎゅうにゅう こんぶ さばぶし かつおぶし あかみそ しろみそ もめんとうふ ぶたももにく くきわかめ	こめ こめあぶら さとう	なめこ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこみずにかん ぶなしめじ いんげん キャベツ	622	31.8
3	木	○	ざっこくごはん きんしかまぼこいりうすくずじる さんまのかんろに キャベツのごまあえ（ごまドレッシング）	ぎゅうにゅう かつおぶし おしどうふ きんしかまぼこ さんま こんぶ	こめ ざっこく くずこ さとう ごま	えのきたけ にんじん ねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし いんげん	688	28.3
4	金	○	ごもくつけめん ぎょうざ（２） おうとうかん ★ラッキーにんじん★「ごもくつけめん」	ぶたももにく やきぶた ぎゅうにゅう ぎょうざ	むしちゅうかめん こめあぶら	しょうが にんにく にら もやし にんじん ねぎ とうもろこし おうとうかん	615	26.1
7	月	○	ぶたにくときのこのばらずし じゃがいものみそしる さわらのからあげ だいずサラダ（わふうドレッシング）	ぶたももにく やきちくわ ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ さわら だいず	こめ きょうかまい ごま さとう こめあぶら じゃがいも かたくりこ	しょうが ぶなしめじ まいたけ きぬさや にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	709	32.9
8	火	○	マーボーなすどん（ごはん、マーボーなす） てっこつソテー **New!** あまなつかん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく なまあげ あかみそ ちりめんじゃこ	こめ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん にら ねぎ なす こまつな あかピーマン あまなつかん	655	27.6
9	水		カリーブルストドッグ（せわりコッペパン、カリーブルスト **New!** ） コーヒーミルク アイントプフ **New!** ジャーマンポテト	コーヒーミルク ベーコン レンズまめ とうふウィンナー	コッペパン こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリ とうもろこし いんげん	590	22.2
10	木	○	ごはん かきたまじる いわしのかばやき（２） きっかサラダ（たまねぎドレッシング） ちょうようのせっく「きっかサラダ」	ぎゅうにゅう ぶたももにく もめんとうふ たまごまいわし	こめ かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう ごま	にんじん きぬさや しょうが はくさい もやし ほうれんそう きく	651	28.5
11	金	○	ルーローハン（ごはん、ルーローハンのぐ **New!** ） ビーフンスープ なし（なま）	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたばらにく	こめ こめあぶら ビーフン ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん はくさい もやし ねぎ チンゲンサイ たまねぎ なし	677	21.5
14	月	○	くろざとうコッペパン ワンタンスープ スペインふうオムレツ えのきサラダ（フレンチドレッシング）	ぎゅうにゅう ぶたひきにく スペインふうオムレツ	くろざとうコッペパン ワンタン（にくいり） ごまあぶら	にんじん はくさい もやし ねぎ えのきたけ キャベツ	621	27.2
15	火	○	ごはん ハンガリアンシチュー かいそうサラダ（あおじそドレッシング） りんご（なま）	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく かいそうミックス	こめ 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 りんご	667	20.4
16	水	○	チャーハン ほしえびのスープ **New!** チンゲンサイのソテー きょほう（なま）	やきぶた ぎゅうにゅう とりももにく ほしえび ベーコン	こめ きょうかまい ごまあぶら こめあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ えのきたけ もやし にら チンゲンサイ ぶどう	604	22.5
17	木	○	さつまいもごはん とんじる さばのしおやき ひじきサラダ（わふうドレッシング）	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ ぶたももにく おしどうふ あかみそ しろみそ さば ほしひじき	こめ さつまいも こめあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ えだまめ キャベツ	700	35.0
18	金	○	タコライス（ごはん、ぐ、やさい） もずくスープ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう とりももにく もずく ぶたひきにく ミニフィッシュ	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう	えのきたけ にんじん にんにく たまねぎ トマト レモン キャベツ もやし	608	25.7
23	水	○	とりなんばんうどん ちくわのいそべあげ（２） みかんかん	とりももにく かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	こめあぶら かたくりこ うどん こむぎこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ みかんかん	611	25.7
24	木	○	せきはん（くろごましお） おいわいじる てづくりやまとコロッケ（ソース） にびたし ひがしやまとししせい50しゅうねんおいわいこんだて	あずき ぎゅうにゅう かつおぶし さばぶし こんぶ わかめ ぶたひきにく あぶらあげ	こめ もちごめ くろごましお はながたふ こめあぶら じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう	たけのこみずにかん ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	762	26.3
25	金	○	チリビーンズドッグ（せわりコッペパン、チリビーンズ） ジュリエンヌスープ コーンサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく だいず	コッペパン じゃがいも オリーブあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマトピューレ もやし とうもろこし	630	29.5
28	月	○	ごはん あきやさいカレー いんげんサラダ（かんきつドレッシング） はくとうかん・ももゼリー	ぎゅうにゅう とりももにく	こめ こめあぶら さつまいも こむぎこ さとう ピーチゼリー	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ぶなしめじ まいたけ トマトピューレ アップルソース キャベツ いんげん はくとうかん	681	20.1
29	火	○	あさやきしょくパン ツナコーン（ノンエッグマヨネーズ） やさいとウインナーのスープに パイン・りんごかん	ぎゅうにゅう ウィンナーベーコン ツナ	しょくパン じゃがいも こめあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし りんごかん パインかん	604	30.5
30	水	○	ごはん（ふりかけ） ごじる ハンバーグてりやきソース キャベツのおひたし（しょうゆ）	ぎゅうにゅう だいず ぶたももにく あぶらあげ かつおぶし しろみそ ハンバーグ	こめ じゃがいも さとう こめあぶら かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんにく	643	34.0
						月平均	650	27.5
						学校給食摂取基準	650	21-33

＊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。

ひとくちメモ

行事食【重陽の節句】

●10日：「菊花サラダ」
昔は、奇数が縁起の良い数とされ、中でも一番大きい9が重なる9月9日は、重陽の節句と定められました。菊が咲く時期であることから、菊の節句とも言われます。菊を食べて、邪気（＝病気などの悪いもの）を追い払いましょう！

世界の料理

●9日：ドイツ

「アイントプフ」
家庭料理で、野菜やベーコン、豆などを煮込んだスープです。

「カリーブルスト」
焼いたソーセージにケチャップとカレー粉で味付けをしたものです。

●11日：台湾

「ルーローハン」
豚バラ肉を甘辛く煮込み、ごはんにかけて食べる料理です。台湾では、屋台などで食べられています。今回は、野菜も入れて煮込みました！

旬の食材を使った献立

●3日：秋刀魚の甘露煮
●8日：麻婆茄子
●11日：梨
●16日：巨峰
●17日：さつまいもごはん
●28日：秋野菜カレー

給食では、東大和市産の地場野菜も使用しております。