

令和2年度10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	木	○	カレーうどん じゃがいものジャコ炒め カクテルゼリー	かつお節 さば節 だし 昆布 豚もも肉 かまぼ こ 油揚げ 牛乳 ちりめ んじゃこ 青のり	冷凍うどん 米白絞油 片栗粉 じゃがいも ご ま油 カクテルゼリー	たまねぎ にんにく 根深ねぎ こ まつな	769	32.2	 <h2>10月</h2> <p>行事食(十五夜・十三夜) 今月は、10月1日が十五 夜、10月29日が十三夜と、 美しい満月を見られる機会 が2回あります。 5日：芋名月と言われる十 五夜にちなんで、里芋と満 月の形をした蒲鉾を入れた 「お月見汁」を提供します。 30日：豆名月と言われる 十三夜にちなんで、「ずん だもち」を提供します。</p>  <p>世界の料理(フィリピン) 7日：チキンアドボ フィリピンの代表的な家庭 料理です。鶏肉と野菜を煮 込み、少し酸味のある味付 けに仕上げています。ごは んにかけて食べます。 10/10 目の愛護デー ”1010”を横に倒すと目と 眉の形に見えることから、 10月10日は「目の愛護 デー」とされています。8日 の給食では、目の健康に良 いとされる栄養素が豊富に 含まれるブルーベリーを 使って、ジャムを作ります。</p>  <p>旬の食材 ●さつまいも 12日：『根菜のみそ汁』 14日：『大学芋』 ●その他 さといも、ねぎ、ごぼう、き のこ類、りんご、梨 など</p> 
2	金	○	ごはん 肉団子の中華スープ いかのチリソース(2) こんにやくサラダ(中華ドレッシン グ)	牛乳 肉だんご いか	精白米 ごま油 片栗粉 米白絞油 三温糖	にんにく 干しいたけ もやし はくさい しょうが にんにく 根 深ねぎ キャベツ こんにやく きゅうり	812	33.4	
5	月	○	鶏そぼろごはん お月見汁 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き 茎わかめサラダ(和風ドレッシン グ)	鶏ひき肉 かつお節 牛 乳 だし昆布 鶏もも肉 ちらしかまぼこ さけ 青のり くきわかめ	精白米 米白絞油 三温 糖 さといも ノンエッ グマヨネーズ	しょうが ごぼう 干しいたけ にんにく だいこん 根深ねぎ キャベツ もやし	821	39.8	
6	火	○	朝焼きココア食パン 白いんげん豆のポタージュ オムレツのトマトソース コーンサラダ(たまねぎドレッシン グ)	牛乳 ベーコン 白いん げん豆 豆乳 プレーン オムレツ	ココア食パン じゃがい も 薄力粉 米白絞油 オ リーブ油 三温糖	にんにく たまねぎ コーンク リーム缶詰 パセリ にんにく ト マト缶詰 キャベツ 冷凍ホール コーン 冷凍いんげん	733	31.9	
7	水	○	ごはん わかめスープ チキンアドボ みかん缶	牛乳 豚もも肉 木綿豆 腐 カットわかめ 鶏も も肉	精白米 米白絞油 ごま油 片栗粉	しょうが えのきたけ もやし 根 深ねぎ にんにく たまねぎ にん じん ピーマン 冷凍いんげん み かん缶詰	778	32.5	
8	木	○	朝焼き食パン(ブルーベリージャ ム) ひよこ豆のミネストローネ ガーリックチキン	牛乳 ベーコン ひよこ まめ 鶏もも肉	食パン じゃがいも 三 温糖 米白絞油 片栗粉 グラニュー糖 くず粉	セロリ にんにく たまねぎ にん じん ぶなしめじ トマトピュー レー トマト缶詰 ピーマン しょ うが ブルーベリー レモン	752	40.8	
9	金	○	ビビンバ(ごはん、肉みそ、野菜) 玉子スープ ミニフィッシュ	牛乳 鶏もも肉 カット わかめ 卵 豚かた肉 赤 みそ ミニフィッシュ	精白米 米白絞油 片栗 粉 ごま油 三温糖 ごま	しょうが にんにく にんにく え のきたけ 根深ねぎ ぜんまい水 煮 たけのこ水煮缶詰 だいずも やし こまつな	809	33.6	
12	月	○	高菜ごはん 根菜のみそ汁 シイラの甘酢あんかけ 白菜のおひたし(しょうゆ)	牛乳 豚かた肉 だし昆 布 かつお節 赤みそ 白 みそ シイラ	精白米 米白絞油 ごま油 ごま さつまい も 片栗粉 三温糖	たかな漬 ごぼう にんにく だい こん 根深ねぎ しょうが はくさ い もやし 冷凍いんげん	917	35.7	
13	火	○	きのこの豆乳入りクリームパスタ フレンチサラダ(フレンチドレッシ ング) 手作りぶどうジュレ	ベーコン 鶏もも肉 牛 乳 豆乳 ピザチーズ 生 クリーム	スパゲティ 米白絞油 オリーブ油 薄力粉 パ ター 上白糖	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム エリンギ ほう れん草 キャベツ にんにく きゅ うり 冷凍ホールコーン ぶどう ジュース	910	32.8	
14	水	○	中華丼(ごはん、中華丼の具) 大学芋 中華サラダ(中華ドレッシング)	牛乳 豚かた肉 いか な ると カットわかめ	精白米 米白絞油 三温 糖 片栗粉 ごま油 さつ まいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ に んにく たけのこ水煮缶詰 干し しいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ	847	26.2	
15	木	○	ごはん 大根のみそ汁 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物	牛乳 だし昆布 かつお 節 木綿豆腐 赤みそ 白 みそ 豚かた肉 ロース肉 はしひじき 油揚げ	精白米 米白絞油 三温 糖	だいこん にんにく 根深ねぎ しょうが たまねぎ こんにやく 冷凍枝豆	890	38.2	
16	金	○	朝焼き黒砂糖食パン ポークシチュー 野菜とウインナーのソテー 梨(生)	牛乳 豚かた肉 冷凍蒸 し大豆 ウインナー	黒砂糖食パン 米白絞油 じゃがいも 三温糖 薄 力粉	にんにく たまねぎ にんにく ぶ なしめじ トマトピューレー も やし こまつな なし	788	38.8	
19	月	○	中華菜飯 春雨坦々スープ New! ギョーザ(2) 枝豆サラダ(柑橘ドレッシング)	豚もも肉 牛乳 豚ひき 肉 赤みそ 豆乳 冷凍 ぎょうざ	精白米 米白絞油 ごま油 三温糖 ごま 緑 豆はるさめ	にんにく 干しいたけ チンゲ ンサイ にんにく しょうが もやし にら 根深ねぎ キャベツ 冷 凍枝豆 冷凍ホールコーン	871	33.3	
20	火	○	ごはん けんちん汁 ホッケのフライ(ソース) いんげんとさつま揚げの炒め物	牛乳 油揚げ だし昆布 ほっけ さつま揚げ	精白米 米白絞油 じゃ がいも 薄力粉 パン粉 ごま油 ごま	ごぼう にんにく こんにやく 干 しいたけ だいこん 根深ねぎ さやいんげん	889	34.2	
21	水	○	秋刀魚ごはん New! 緑茶 生揚げのうま煮 小松菜ともやしのサラダ(ノンエッ グマヨネーズ) りんご(生)	さんま 豚もも肉 かつ お節 だし昆布 生揚げ	精白米 米白絞油 さと いも 三温糖 片栗粉 ノ ンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく こねぎ 干し しいたけ たまねぎ たけのこ水 煮缶詰 もやし キャベツ こまつ なりんご	826	36.6	
22	木	○	ごはん 白菜のみそ汁 鶏肉の梅しそ焼き 切干大根の煮物	牛乳 だし昆布 かつお 節 油揚げ 赤みそ 白み そ 鶏もも肉 さつま揚 げ	精白米 米白絞油 三温 糖 ごま油	はくさい にんにく 根深ねぎ 練 り梅 切干しだいこん こんにやく 冷凍いんげん	754	40.2	
23	金	○	きなこ揚げパン 豆乳コーンチャウダー えのきのサラダ(たまねぎドレッシ ング)	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳	コッペパン 米白絞油 上白糖 じゃがいも 薄 力粉	にんにく たまねぎ 冷凍ホール コーン コーンクリーム缶詰 パ セリ えのきたけ キャベツ きゅ うり	771	26.8	
26	月	○	ジャージャー麺(麺、肉みそ、きゅ うりともやしのサラダ) パイン缶	豚ひき肉 赤みそ 牛乳	蒸し中華めん 米白絞油 きび砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ に んにく たけのこ水煮缶詰 きゅ うり もやし パイン缶詰	881	34.0	
27	火	○	わかめごはん 鶏ごぼう汁 鯖のごま味噌かけ 煮浸し	炊きこみわかめ 牛乳 鶏もも肉 だし昆布 かつ お節 木綿豆腐 さば 赤みそ 油揚げ	精白米 米白絞油 ごま 三温糖	しょうが ごぼう にんにく こんに やく 根深ねぎ はくさい こまつ な	852	41.5	
28	水	○	チリドッグ(背割りコッペパン、チ リコンカン) かぶのポトフ 手作りパンブキンケーキ New!	牛乳 ウインナー 鶏も も肉 豚ひき肉 冷凍蒸 し大豆 豆乳	コッペパン 米白絞油 三温糖 片栗粉 薄力粉 上白糖	にんにく たまねぎ キャベツ セ ロリ かぶ パセリ しょうが に んにく トマトピューレー 西洋 かぼちゃ	831	35.8	
29	木	○	ツナと昆布のごはん 豆腐のみそ汁 のり塩チキン(2) New! いんげんの胡麻和え(胡麻ドレッシ ング)	刻み昆布 ツナ 牛乳 だ し昆布 かつお節 木綿 豆腐 赤みそ 白みそ 油 揚げ 鶏もも肉 青のり	精白米 米白絞油 三温 糖 片栗粉 ごま	にんにく えのきたけ 根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ も やし 冷凍いんげん	923	40.7	
30	金	○	ごはん ポークカレー 大根サラダ(柑橘ドレッシング) ずんだもち	牛乳 豚もも肉 カット わかめ 青大豆 豆乳	精白米 米白絞油 じゃ がいも 薄力粉 三温糖 冷凍白玉もち 上白糖	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 だいこん	925	29.2	
							月平均	837	35.0
							学校給食摂取基準	830	27-42

* 十月分の給食費引落日は十一月二日(月)です。残高確認をお願いします。

*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。

給食では東大和市産の
地場野菜も使用しており
ます。