

令和2年度10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	木	○	とりそぼろごはん おつきみじる さけのノンエッグマヨネーズやき くきわかめサラダ (わふうドレッシング)	とりひきにく かつおぶし ぎゅうにゅう こんぶ と りももにく ちらしかまぼ こ さけ あおのり くきわ かめ	こめ あぶら さとう さといも ノンエッグ マヨネーズ	しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ キャ ベツ もやし	649	31.3	 10月	
2	金	○	カレーうどん じゃがいものジャコいため カクテルゼリー	かつおぶし さばぶし こ んぶ ぶたももにく かま ぼこ あぶらあげ ぎゅう にゅう ちりめんじゃこ あおのり	うどん あぶら かたく りこ じゃがいも ごまあぶら カクテル ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ こま つな	604	25.4	ぎょうじょく じゅうごや じゅうさんや 行事食(十五夜・十三夜) こんげつ 今月は、10月1日が十五 夜、10月29日が十三夜と、 うつく まげつ み きれいかい 美しい満月を見られる機会 が2回あります。 1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。 28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。	
5	月	○	ごはん にくだんごのちゅうかスープ いかのチリソース (2) こんにやくサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう にくだんご いか	こめ ごまあぶら かた くりこ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ もやし はくさい しょうが にんにく ねぎ キャベツ こんにやく きゅうり	640	26.2		
6	火	○	ごはん わかめスープ チキンアドボ みかんかん	ぎゅうにゅう ぶたももに く とうふ わかめ とりも もにく	こめ あぶら ごまあぶ ら かたくりこ	しょうが えのきたけ もやし ねぎ にんにく たまねぎ にん じん ピーマン いんげん みか んかんづめ	592	25.7		
7	水	○	あさやきココアしよくパン しろいんげんまめのポタージュ 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)	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ とう にゅう プレーンオムレツ	ココアしよくパン じゃがいも こむぎこ あぶら オリーブあぶ ら さとう	にんじん たまねぎ コーンク リーム パセリ にんにく トマ ト キャベツ ホールコーン い んげん	617	26.2		
8	木	○	たかなごはん こんさいのみそしる シイラのあまずあんかけ はくさいのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたかたに く こんぶ かつおぶし あ かみそ しろみそ シイラ	こめ あぶら ごまあぶ ら ごま さつまいも かたくりこ さとう	たかなづけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが はく さい もやし いんげん	710	27.9		
9	金	○	あさやきしよくパン (ブルーベリー ジャム) ひよこまめのミネストローネ ガーリックチキン	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ とりももにく	しよくパン じゃがい も さとう あぶら か たくりこ かつお	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 ピーマン しょうが ブルーベリー レモン	582	30.3		
12	月	○	ピピンパ (ごはん、にくみそ、やさ い) たまごスープ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう とりももに く わかめ たまご ぶたか たにく あかみそ ミニ フィッシュ	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく にんじん えのきたけ ねぎ ぜんまい た けのこ だいずもやし こまつな	653	27.8		
13	火	○	ごはん だいこんのみそしる ぶたにくのしょうがやき ひじきののもの	ぎゅうにゅう こんぶ か つおぶし とうふ あかみ そ しろみそ ぶたかた ロースにく ほしひじき あぶらあげ	こめ あぶら さとう	だいこん にんじん ねぎ しょ うが たまねぎ こんにやく え だまめ	683	29.0	せかい りょうり 世界の料理(フィリピン) 6日：チキンアドボ フィリピン <small>だいひょうてき</small> の代表的な家庭 料理です。鶏肉 <small>とり</small> と野菜 <small>やさい</small> 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。	
14	水	○	きのこのとうにゅういりクリームパス タ フレンチサラダ (フレンチドレッシング) てづくりぶどうジュレ	ベーコン とりももにく ぎゅうにゅう とうにゅう ピザチーズ なまクリーム	スパゲティ あぶら オ リーブあぶら こむぎ こ バター さとう	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 れんそう キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン ぶどう ジュース	719	26.0		
15	木	○	ちゅうかどん (ごはん、ちゅうかどん のぐ) だいがくいも ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたかたに く いか なると わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶ ら さつまいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいた け はくさい チンゲンサイ キャベツ	667	21.1		
16	金	○	ごはん けんちんじる ホッケのフライ (ソース) いんげんとさつまいものいためもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ ほつけ さつまい あげ	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ パンこ ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ だいこん ねぎ さやいんげん	685	27.0	10/10 目の愛護デー	
19	月	○	あさやきくろぎとうしよくパン ポークシチュー やさいとウインナーのソテー なし (なま)	ぎゅうにゅう ぶたかたに く だいず ウインナー	くろぎとうしよくパン あぶら じゃがいも さ とう こむぎこ	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 もやし こまつな なし	615	30.7	”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。9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。	
20	火	○	ちゅうかさいはん はるさめタンタンスープ New! ギョーザ (2) えだまめサラダ (かんきつドレッシング)	ぶたももにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみ そ とうにゅう ぎょうぎ	こめ あぶら ごまあぶ ら さとう ごま はる さめ	にんじん ほししいたけ チンゲ ンサイ にんにく しょうが も やし たら ねぎ キャベツ えだ まめ ホールコーン	665	24.9		
21	水	○	きなこあげパン とうにゅうコーンチャウダー えのきのサラダ (たまねぎドレッシング)	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう	コッペパン あぶら さ とう じゃがいも こむ ぎこ	にんじん たまねぎ ホールコー ン コーンクリーム パセリ え のきたけ キャベツ きゅうり	615	21.8		
22	木	○	さんまごはん New! りよくちや なまあげのうまに こまつなともやしのサラダ (ノンエッ グマヨネーズ) りんご (なま)	さんま ぶたももにく か つおぶし こんぶ なまあ げ	こめ あぶら さといも さとう かたくりこ ノ ンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん こねぎ ほ ししいたけ たまねぎ たけのこ もやし キャベツ こまつな り んご	655	29.1		
23	金	○	ごはん はくさいのみそしる とりにくのうめしそやき きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう こんぶ か つおぶし あぶらあげ あ かみそ しろみそ とりも もにく さつまいあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	はくさい にんじん ねぎ ねり うめ きりぼしだいこん こんに やく いんげん	592	31.5	 旬の食材	
26	月	○	わかめごはん とりごぼうじる さばのごまみそかけ にびたし	わかめ ぎゅうにゅう と りももにく こんぶ かつ おぶし とうふ さば あか みそ あぶらあげ	こめ あぶら ごま さ とう	しょうが ごぼう にんじん こ んにやく ねぎ はくさい こま つな	667	32.5	●さつまいも 8日：『根菜のみそ汁』	
27	火	○	ジャージャーめん (めん、にくみそ、 きゅうりともやしのサラダ) パインかん	ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あ ぶら さとう かたくり こ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり もやし パインかんづめ	689	27.1	●その他	
28	水	○	ごはん ポークカレー だいこんサラダ (かんきつドレッシング) ずんだもち	ぎゅうにゅう ぶたももに く わかめ あおだいず と うにゅう	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ さとう しらたまもち	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	723	23.5		
29	木	○	チリドッグ (せわりコッペパン、チリ コンカン) かぶのポトフ てづくりパンプキンケーキ New!	ぎゅうにゅう ウインナー とりももにく ぶたひきに く だいず とうにゅう	コッペパン あぶら さ とう かたくりこ こむ ぎこ	にんじん 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 か ぼちゃ	654	28.8		
30	金	○	ツナとこんぶのごはん とうふのみそしる のりしおチキン (2) New! いんげんのごまあえ (ごまドレッシング)	ぎざみこんぶ ツナ ぎゅ うにゅう こんぶ かつお ぶし とうふ あかみそ し ろみそ あぶらあげ とり ももにく あおのり	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし いんげん	717	31.3	きゅうしょく 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。	
							月平均	654	27.3	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

* 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。
*小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。