

令和2年度10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 | 木 | ○ | 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 |  <p>10月</p> <p>ぎょうじしよく じゅうごや じゅうさんや 行事食(十五夜・十三夜) こんげつ じゅうご 今日は、10月1日が十五 夜、10月29日が十三夜と、 うつく まんげつ み きれいな 美しい満月を見られる機会 が2回あります。</p> <p>2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。</p> <p>29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>せかい りょうり 世界の料理(フィリピン)</p> <p>6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。</p> <p>10/10目の愛護デー</p> <p>”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。12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>しゅん しょくざい 旬の食材</p> <p>●さつまいも 9日：『根菜のみそ汁』 13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>  <p>きゅうしよく 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。</p> | |
| 2 | 金 | ○ | 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 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 ほしいたけ にんじん だいこん ねぎ キャ ベツ もやし | 649 | 31.3 | | |
| 5 | 月 | ○ | 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 | | |
| 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 | 617 | 26.2 | | |
| 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 | 592 | 25.7 | | |
| 8 | 木 | ○ | ビビンバ (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 | | |
| 9 | 金 | ○ | たかなごはん こんさいのみそしる シラのあまざあんかけ 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 | | |
| 12 | 月 | ○ | 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 くずこ | 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 | | |
| 13 | 火 | ○ | 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 なた 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 ほしいた け はくさい チンゲンサイ キャベツ | 667 | 21.1 | | |
| 14 | 水 | ○ | ごはん だいこんのみそしる ぶたにくのしょうがやき ひじきのにももの | 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 ローズにく 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 | | |
| 15 | 木 | ○ | 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 | | |
| 16 | 金 | ○ | 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 ぎょうざ | 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 | | |
| 19 | 月 | ○ | 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 ほしいたけ だいこん ねぎ さやいんげん | 685 | 27.0 | | |
| 20 | 火 | ○ | あさやきくろざとうしよくパン 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 だいや ウインナー | くろざとうしよくパン 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 | | |
| 21 | 水 | ○ | 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にももの | 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 | | |
| 22 | 木 | ○ | 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 | | |
| 23 | 金 | ○ | 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 | | |
| 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 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 | | |
| 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 | | |
| 28 | 水 | ○ | 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) | きざみこんぶ 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 | | |
| 29 | 木 | ○ | 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 | | |
| 30 | 金 | ○ | 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 だいや 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 | | |
| | | | | | | | 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。