

令和2年度11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	
2	和月	○	黒米ごはん すき焼き風煮 厚焼き玉子 大根サラダ (青じそドレッシング)	牛乳 焼き豆腐 豚かた肉 厚焼きたまご	精白米 黒米 きび砂糖	にんじん はくさい しらたき 根深ねぎ だいこん キャベツ	851	36.5		
4	水	○	柏パン ミネストローネ メルルーサのフライ (ソース) ブロッコリーのサラダ (柑橘ドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ひよこまめ メルルーサ	かしわパン 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 (乾燥)	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレー トマト缶詰ダイス もやし 冷凍いんげん ブロッコリー	807	39.8	新米の季節になりました た！給食センターでも、今月からは新米を使います。 味わって食べてくださいね。	
5	木	○	ガパオライス (ごはん、ガパオライスの具) 白菜と春雨のスープ パイン缶・みかんゼリー	牛乳 豚ひき肉	精白米 米白絞油 緑豆 はるさめ ごま油 三温糖 みかんゼリー	にんじん えのきたけ 干しいたけ はくさい レモン果汁 にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン パイン缶詰	874	28.6		
6	金	○	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) カクテルゼリー・りんご缶	豚ひき肉 牛乳 ハム	スパゲティ 米白絞油 メープルシロップ きび砂糖 薄力粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ カクテルゼリー	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマトピューレー きゅうり りんご缶詰	880	30.4	11月24日は「和食の日」 日本の食文化にとって大切な実りの秋の時期に、和食文化について、ぜひ、話し合ってみてください♪今月の給食にも、和食の献立をたくさん取り入れていきます！ *和食献立の日に、(和)のマークを付けています！	
9	和月	○	わかめごはん ざくざく 鶏肉の胡麻焼き いかにんじん	炊き込みわかめ 牛乳 煮干し 鶏もも肉 焼き豆腐 するめいか	精白米 さといも きび砂糖 ごま油 ごま米白絞油	だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく にんにく しょうが	829	44.2		
10	和火	○	ごはん なめこのみそ汁 豚肉のかりん揚げ こんにやくサラダ (たまねぎドレッシング)	牛乳 だし昆布 さば節 かつお節 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 豚もも肉 海草ミックス	精白米 片栗粉 米白絞油 上白糖 ごま	なめこ 根深ねぎ しょうが こんにやく もやし にんじん	842	39.4		
11	水	○	豚キムチ丼 (ごはん、生揚げと豚肉のキムチ炒め) わかめスープ りんご (生)	牛乳 鶏もも肉 カットわかめ 豚もも肉 赤みそ 生揚げ	精白米 米白絞油 ごまごま油 きび砂糖 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ 根深ねぎ はくさいキムチ なら りんご	830	34.2		
12	木	○	朝焼きココア食パン ジョア 青大豆チャウダー タンドリーチキン きのこのソテー	発酵乳プレーン ベーコン 青大豆ペースト 豆乳 鶏もも肉 プレーンヨーグルト	ココアパン 米白絞油 じゃがいも	にんじん たまねぎ クリームコーン缶詰 にんにく キャベツ エリンギ ぶなしめじ	815	48.1		
13	和金	○	ひじきごはん 里芋入りけんちん汁 イラストコロッケ 白菜のおかか和え (おかか、しょうゆ)	冷凍蒸し大豆 ほしひじき 鶏もも肉 油揚げ 牛乳 だし昆布 かつお節	精白米 米白絞油 きび砂糖 さといも イラストコロッケ	にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ だいこん 根深ねぎ はくさい もやし	805	26.9	 和食のだしに使うかつお節	
お楽しみ献立♪「イラストコロッケ」										
16	和月	○	五目うどん もちいなり (2) 炒めごぼうサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	かつお節 さば節 だし昆布 鶏もも肉 なんと 牛乳 餅いなり	きび砂糖 冷凍うどん 米白絞油 ノンエッグマヨネーズ	ぶなしめじ にんじん 根深ねぎ こまつな ごぼう 冷凍いんげん 冷凍ホールコーン	811	31.5	●郷土料理(福島県) 9日:ざくざく、いかにんじん 東大和市の友好都市である福島県喜多方市のある、会津地方に伝わる料理です。	
17	和火	○	ごはん のっぺい汁 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 小松菜のサラダ (和風ドレッシング)	牛乳 だし昆布 かつお節 鶏もも肉 油揚げ	精白米 さといも 片栗粉 米白絞油 さつまいも 三温糖	にんじん こんにやく だいこん ごぼう 干しいたけ 根深ねぎ しょうが にんにく たまねぎ 冷凍いんげん こまつな キャベツ	890	33.5		
18	水	○	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ (青じそドレッシング) 洋なし缶・りんごゼリー	牛乳 鶏もも肉 海草ミックス	精白米 麦 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 はちみつ りんごゼリー	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 キャベツ きゅうり 洋なし缶詰	839	25.9		
19	和木	○	ごはん 豆腐と長ねぎのみそ汁 鯖の唐揚げ 大根と豚肉の煮物	牛乳 かつお節 だし昆布 木綿豆腐 赤みそ 白みそ さば 豚もも肉	精白米 片栗粉 米白絞油 きび砂糖	ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん 干しいたけ 冷凍いんげん	892	41.3		
【一中1年生】はお祝い給食です★										
20	和金	○	チリドッグ (背割りコッペパン、チリビーンズ) ABCスープ ヤングコーンのサラダ (柑橘ドレッシング)	牛乳 ベーコン 冷凍蒸し大豆 豚ひき肉	コッペパン 米白絞油 マカロニ 薄力粉 きび砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍ホールコーン しょうが にんにく パセリ トマトピューレー ヤングコーン缶	802	36.7	●さつまいも 17日:鶏肉とさつまいもの甘辛煮	
【四中1年生】はお祝い給食です★										
24	和火	○	卵入り高菜ごはん おでん キャベツの胡麻和え (胡麻ドレッシング) 菊花みかん (生)	冷凍いり卵 ちりめんじゃこ 牛乳 だし昆布 かつお節 結び昆布 焼竹輪 がんもどき つみれ 揚げボール あられ はんぺん (卵なし)	米白絞油 精白米 ごま油 ごま ちくわぶ じゃがいも きび砂糖	たかな漬 こんにやく だいこん キャベツ もやし にんじん みかん	836	28.3	●里芋 13日:里芋入りけんちん汁 17日:のっぺい汁	
25	水	○	朝焼き食パン (ミックスジャム) ポークシチュー えのきのサラダ (フレンチドレッシング)	牛乳 豚かた肉	食パン 米白絞油 じゃがいも きび砂糖 薄力粉 グラニュー糖 ぐず粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 トマトピューレー えのきたけ キャベツ きゅうり りんご缶詰 パインアップル缶詰 みかん缶詰 レモン果汁	801	31.7	●大根 9日:ざくざく 13日:里芋入りけんちん汁	
26	和木	○	ゆかりごはん 緑茶 すまし汁 ししゃもの磯辺揚げ(2) 根菜の煮物	かつお節 だし昆布 カットわかめ 木綿豆腐 ししゃも あおりの豚もも肉	精白米 薄力粉 米白絞油 きび砂糖	えのきたけ 根深ねぎ にんじん ごぼう たけのこ水煮缶詰	776	34.6	●その他 ごぼう、ねぎ、白菜、りんご、みかん等	
【三中1年生・サポートルーム1年生】はお祝い給食です★										
27	和金	○	麻婆豆腐丼 (ごはん、麻婆豆腐) わかめサラダ (中華ドレッシング) 黄桃缶・みかん缶	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 腐 赤みそ カットわかめ	精白米 米白絞油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが とうがらし にんじん なら 根深ねぎ キャベツ もやし 黄桃缶 みかん缶詰	832	30.7		
【二中1年生・五中1年生】はお祝い給食です★										
30	和月	○	ツナコーンサンド (背割りコッペパン、ツナコーン (ノンエッグマヨネーズ)) カレー風味ポトフ パイン缶・ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ツナ	コッペパン 米白絞油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ 冷凍ホールコーン パイン缶詰	827	39.3		
*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。							月平均	834	34.8	
							学校給食摂取基準	830	27-42	給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。

*十一月の給食費引落日は、十一月三十日(月)です。残高確認をお願いします。