

令和2年度11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	
2月	○		ガパオライス（ごはん、ガパオライスのぐ）はくさいとはるさめのスープ パインかん・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひき にく	こめ こめあぶら りよ くとうはるさめ ごまあ ぶら さとう みかんゼ リー	にんじん えのきたけ ほししい たけ はくさい レモンかじゅう にんにく しょうが たまねぎ あ かピーマン きピーマン パイン かんづめ	683	23.1		
4	水	○	くろまいごはん すきやきふうに あつやきたまご だいこんサラダ（あおじそドレッシン グ）	ぎゅうにゅう やきどう ふ ぶたかたにく あつ やきたまご	こめ くろまい さとう	にんじん はくさい しらたき ね ぶかねぎ だいこん キャベツ	660	28.3	しんまい せせつ 新米の季節になりまし た！給食センターでも、今 月からは新米を使います。 あじ 味わって食べてくださいね。	
5	木	○	かしわパン 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（かんきつド レッシング）	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく ひよこま め メルルーサ	かしわパン こめあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマ トかんづめ もやし いんげん ブ ロッコリー	614	29.5		
6	金	○	ごはん なめこのみそしる ぶたにくのかりんあげ こんにやくサラダ（たまねぎドレッシ ング）	ぎゅうにゅう だしこん ぶ さばぶし かつおぶ し あかみそ しろみそ もめんどうふ ぶたもも にく かいそうミックス	こめ かたくりこ こめあぶら さとう ご ま	なめこ ねぶかねぎ しょうが こ んにやく もやし にんじん	666	31.0	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ま す！ *和食献立の日に、(わ)の マークを付けています！ 	
9	月	○	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・りんごかん	ぶたひきにく ぎゅう にゅう ハム	スパゲッティ こめあぶ ら メープルシロップ さとう こむぎこ 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 きゅうり りんごかん づめ	700	24.0		
10	火	○	わかめごはん ざくざく とりにくのごまやき いかにんじん	たきこみわかめ ぎゅう にゅう にぼし とりも もにく やきどうふ す るめいか	こめ さといも さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	だいこん にんじん ごぼう ほし しいたけ こんにやく にんにく しょうが	650	34.8		
11	水	○	ひじきごはん さといもいりけんちんじる イラストコロッケ はくさいのおかかあえ（おかか、しょ うゆ）	だいず ほしひじき と りももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし	こめ こめあぶら さと う さといも イラスト コロッケ	にんじん ごぼう こんにやく ほ ししいたけ だいこん ねぶかね ぎ はくさい もやし	644	22.2	おたのしみこんだて♪「イラストコロッケ」	
12	木	○	ぶたキムチどん（ごはん、なまあげと ぶたにくのキムチため） わかめスープ りんご（なま）	ぎゅうにゅう とりもも にく カットわかめ ぶ たももにく あかみそ なまあげ	こめ こめあぶら ごま ごまあぶら さとう か たくりこ	にんにく しょうが たまねぎ に んじん えのきたけ ねぶかねぎ はくさいキムチ なら りんご	669	28.2		
13	金	○	あさやきココアしよくパン ジョア あおだいずチャウダー タンドリーチキン きのこのソテー	はっこうにゅうプレー ン ベーコン あおだい ずペースト とうにゅう とりももにく ヨーグル ト	ココアパン こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ クリームコーン にんにく キャ ベツ エリンギ ぶなしめじ	582	35.6		
16	月	○	たまごいりたかなごはん おでん キャベツのごまあえ（ごまドレッシン グ） きっかみかん（なま）	いりたまご ちりめん じゃこ ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし むすびこんぶ やきちく わ がんもどき つみれ あげボール あられはん べん（たまごなし）	こめあぶら こめ ごまあぶら ごま ちく わぶ じゃがいも さと う	たかなづけ こんにやく だいこ ん キャベツ もやし にんじん みかん	670	23.1	●郷土料理(福島県) 10日：ざくざく、 いかにんじん	
17	火	○	ごもくうどん もちいなり（低1/中高2） いためごぼうサラダ（ノンエッグマヨ ネーズ）	かつおぶし さばぶし だしこんぶ とりももに く なると ぎゅうにゅう もちいなり	さとう うどん こめあ ぶら ノンエッグマヨ ネーズ	ぶなしめじ にんじん ねぶかね ぎ こまつな ごぼう いんげん れいとうホールコーン	678	26.3	東大和市の友好都市であ る福島県喜多市のある、 会津地方に伝わる料理で す。	
18	水	○	チリドッグ（せわりコッペパン、チリ ビーンズ）ABCスープ ヤングコーンのサラダ（かんきつド レッシング）	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたひきにく	コッペパン こめあぶら マカロニ こむぎこ さ とう	たまねぎ にんじん キャベツ れ いとうホールコーン しょうが にんにく パセリ トマトピュー レ ヤングコーンかんづめ	623	29.4		
19	木	○	むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ（あおじそドレッシン グ） ようなしかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりもも にく かいそうミックス	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ 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 アップルソース キャベツ きゅ うり ようなしかんづめ	661	21.1	旬の食材 ●さつまいも	
20	金	○	ごはん とうふとながねぎのみそしる さばのからあげ だいこんとぶたにくのもの	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ もめん とうふ あかみそ しろ みそ さば ぶたももに く	こめ かたくりこ こめあぶら さとう	ぶなしめじ ねぶかねぎ しょう が にんにく だいこん にんじん ほししいたけ いんげん	695	32.1	24日：鶏肉とさつまいもの 甘辛煮 ●里芋	
24	火	○	ごはん のっぺいじる とりにくとさつまいものあまからに こまつなのサラダ（わふうドレッシン グ）	ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし とりも もにく あぶらあげ	こめ さといも かたく りこ こめあぶら さつ まいも さとう	にんじん こんにやく だいこん ごぼう ほししいたけ ねぶかね ぎ しょうが にんにく たまねぎ いんげん こまつな キャベツ	705	27.0	11日：里芋入りけんちん汁 24日：のっぺい汁	
25	水	○	まーぼーどうふどん（ごはん、まー ぼーどうふ） わかめサラダ（ちゅうかドレッシン グ） おうとうかん・みかんかん	ぎゅうにゅう ぶたひき にく もめんどうふ あ かみそ わかめ	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 とうがらし にんじん なら ねぶかねぎ キャ ベツ もやし おうとうかんづめ みかんかんづめ	659	24.3	●大根 10日：ざくざく	
26	木	○	あさやきしよくパン（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）	ぎゅうにゅう ぶたかた にく	しよくパン こめあぶら じゃがいも さとう こ むぎこ くずこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルームみずに トマト ピューレ えのきたけ キャベツ きゅうり りんごかんづめ パイ ンかんづめ みかんかんづめ レ モンかじゅう	623	24.8	11日：里芋入りけんちん汁 16日：おでん ●その他	
27	金	○	ゆかりごはん りよくちや すましじる ししゃものいそべあげ(2) こんさいのもの	かつおぶし だしこんぶ わかめ もめんどうふ ししゃも あおのり ぶ たももにく	こめ こむぎこ こめあ ぶら さとう	えのきたけ ねぶかねぎ にんじ ん ごぼう たけのこみずにかん づめ	568	25.2	ごぼう、ねぎ、白菜、りん ご、みかん等	
30	月	○	ツナコーンサンド（せわりコッペパ ン、ツナコーン（ノンエッグマヨネー ズ））カレーふうみポトフ パインかん・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく ツナ	コッペパン こめあぶら 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 れいとうホールコーン パ インかんづめ	639	30.0	給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。	
*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。							月平均	652	27.4	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

\*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。