

令和2年度11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
2	月	○	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 トかんづめ もやし いんげん ブロッコリー	614	29.5	 <p>11月</p> <p>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。 味わって食べてくださいね。</p>
4	水	○	ガバオライス (ごはん、ガバオライスのぐ) 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 ことうはるさめ 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	
5	木	○	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	
6	金	○	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	
9	月	○	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 さばおし かつおお 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	
10	火	○	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	
11	水	○	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	
12	木	○	ひじきごはん さと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 かつおおし	こめ こめあぶら さと う さとも 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	
13	金	○	ぶたキムチどん (ごはん、なまあげと ぶたにくのキムチいため) わかめスープ りんご (なま)	ぎゅうにゅう とりもも にく 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 こめあぶら 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	
16	月	○	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 かつおおし とりも もにく あぶらあげ	こめ さとも 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	
17	火	○	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 かつおおし 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 ぺん (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	
18	水	○	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 かつおお し だしこんぶ もめん どうふ 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	
19	木	○	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	
20	金	○	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	
24	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)	かつおおし さばおし 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	
25	水	○	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	かつおおし 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	
26	木	○	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	
27	金	○	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	
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	
*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。

おたのしみこんだて♪「イラストコロッケ」



郷土料理(福島県)

6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。

旬の食材

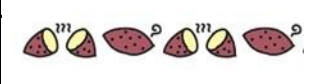
●さつまいも
16日:鶏肉とさつまいもの
甘辛煮

●里芋
12日:里芋入りけんちん汁
16日:のっぺい汁

●大根
6日:ざくざく

12日:里芋入りけんちん汁
17日:おでん

●その他
ごぼう、ねぎ、白菜、りんご、みかん等



給食では東大和市産の
地場野菜も使用して
あります。