

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	水	○	さんまごはん にくどうふ くきわかめのサラダ (あおじそドレッシング) りんご (なま)	さんま ぎゅうにゅう ぶたかたにく かつおぶし おしどうふ くるきわかめ	こめ あぶら こんにやく さとう	しょうが にんじん こねぎ ほしいたけ ねぶかねぎ キャベツ りんご	602	29.7	<b>9月</b> 	
2	木	○	スパゲティナポリタン スパイシーポテト はくとうかん・ぶどうゼリー	ベーコン ぶたかたにく ハム ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも ぶどうゼリー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト ピューレ はくとうかんづめ	630	24.2	とくべつこんでて <b>特別献立</b>	
3	金	○	ごはん けんちんじる さばのこうみやき きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ だしこんぶ さば かつおぶし さつまあげ	こめ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん ほしいたけ だいこん ねぶかねぎ にんにく きりぼしだいこん	585	27.3	●9日: 「 <b>真鯛の磯辺揚げ</b> 」 国内の水産物の消費を増やすため、国の補助制度を活用し、宮崎県で養殖された真鯛を給食で提供します。角切りの真鯛を青のりの衣で揚げた、磯辺揚げを味わって食べてください!	
6	月	○	キムチチャーハン わかめスープ むしぎょうざ(2) ひよこまめのサラダ (ちゅうかドレッシング)	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたかたにく わかめ ぎょうざ ひよこまめ	こめ ごまあぶら あぶら ごま	にんにく しょうが にんじん ほしいたけ キムチ ねぶかねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ いんげん ホールコーン	606	25.1		
7	火	○	ココアコッペパン ABCスープ ホキのマリネ ハムとやさいのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ ハム	ココアパン マカロニ かたくりこ あぶら オリーブ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン レモンかじゅう パセリ ほうれんそう	581	29.3		
8	水	○	ぶたまそどん (ごはん、キャベツとぶたにくのみそいため) こんにやくサラダ (たまねぎドレッシング) あまなつかん	ぎゅうにゅう ぶたかた にく あかみそ	こめ あぶら さとう か たくりこ こんにやく	ほしいたけ キャベツ しょう が にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ ピーマン もやし あまなつかんづめ	554	22.4		
9	木	○	ごはん さつまいものみそしる まだいのいそべあげ <b>New!</b> きっかサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ あぶらあげ あかみそ しろみそ まだい あおりの	こめ さつまいも こむぎ こ あぶら	たまねぎ にんじん はくさいも やし ほうれんそう きくのり	646	29.5	<b>★ラッキーにんじん★「さつまいものみそしる」</b>	
10	金	○	あさやきしよくパン (たまこなしジャム) ビーンズスープ とりにくのラタトゥイユソース	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ミックスビーンズ とり ももにく	しよくパン じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら さとう あぶら くるき	セロリ にんにく たまねぎ にん じん キャベツ マッシュルーム トマト なす きいろピーマン ズッキーニ なし レモンかじゅう	579	33.8	<b>行事食(重陽の節句)</b> ●9日:「 <b>菊花サラダ</b> 」 9が重なる9月9日は重陽の節句で、菊の節句ともいいます。菊の花を使った、菊花サラダを提供します。	
13	月	○	ピピンパ (ごはん、にくみそ、やさい) ワントンスープ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたかた にく あかみそ ミニ フィッシュ	こめ あぶら にくいり ワントン ごまあぶら さとう かたくりこ ご ま	にんじん はくさい ねぶかねぎ にんにく しょうが ぜんまい だいこんもやし こまつな	588	27.8		
14	火	○	ぎっこくごはん なまあげのうまに キャベツのおひたし (しょうゆ) れいとうみかん (なま)	ぎゅうにゅう ぶたもも にく かつおぶし だしこんぶ なまあげ	こめ ぎっこく あぶら さとう さとう かた くりこ	しょうが にんじん ほしいたけ たまねぎ たけのこ もやし キャベツ みかん	622	30.1		
15	水	○	ごもくラーメン ちんじゅわんず (2) キャベツのじゃこいため	ぶたももにく ぎゅう にゅう ちんじゅわんず ちりめんじゃこ あぶらあげ	ちゅうかめん あぶら ごま	しょうが にんにく もやし にん じん ホールコーン ねぶかねぎ にら キャベツ こまつな	600	31.0	<b>行事食(十五夜)</b> ●22日: 今年の十五夜は9月21日です。十五夜は芋名月ともいわれ、里芋などをお供えする風習があります。給食では、里芋をいれた「豚汁」と、お月見にちなんで「うさぎ型ハンバーグ」、「ずんだもち」を提供します。	
16	木	○	ごはん かきたまじる いわしのフライ (2) (ソース) だいたサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう とりもも にく かつおぶし だしこんぶ もめんどう ふ えきらん いわし だいた	こめ あぶら かたくり こ こむぎこ パンこ	にんじん えのきたけ ほうれん そう キャベツ きゅうり	669	32.0		
17	金	○	きのこのまぜずし すましじる ぶりだいこん <b>New!</b> わかめのサラダ (たまねぎドレッシング)	ぶたももにく やきちく わ ぎゅうにゅう だしこんぶ もめんどう ふ かまぼこ ぶり かつ おぶし わかめ	こめ さとう あぶら か たくりこ	しょうが ぶなしめじ まいたけ にんじん ねぎ だいこん きゅう り キャベツ	642	32.4		
21	火	○	ナン (キーマカレー) こまつなのサラダ (かんきつドレッシング) パイン・りんごかん	ぎゅうにゅう ぶたひき にく	ナン あぶら さとう こ むぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト アップルソース マンゴチャツネ キャベツ もやし こまつな パインかんづめ りんごかんづめ	544	24.5		
22	水	○	ごはん とんじる うさぎがたハンバーグ ずんだもち	ぎゅうにゅう ぶたかた にく もめんどうふ しろみそ あかみそ かつ おぶし ハンバーグ あ おだいたペースト とう にゅう	こめ あぶら さとう こんにやく しらたまも ち さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぶ かねぎ	656	29.0	<b>旬の食材</b> 《 <b>秋刀魚</b> 》 1日:「 <b>秋刀魚ごはん</b> 」 《 <b>梨</b> 》 10日:「 <b>多摩湖梨ジャム</b> 」 《 <b>さつま芋</b> 》 9日:「 <b>さつま芋のみそ汁</b> 」 29日:「 <b>秋の味覚カレー</b> 」 《 <b>きのこ類</b> 》 17日:「 <b>きのこの混ぜ寿司</b> 」 24日:「 <b>なめこのみそ汁</b> 」 29日:「 <b>秋の味覚カレー</b> 」	
24	金	○	わかめごはん なめこのみそしる さけのてりやき キャベツのごまあえ (ごまドレッシング)	たきこみわかめ ぎゅう にゅう だしこんぶ かつ おぶし あかみそ し ろみそ さけ	こめ さとう かたくり こ ごま	だいこん にんじん なめこ ねぶ かねぎ しょうが キャベツ いん げん	526	27.5		
27	月	○	チキンカツサンド (よこわりまるパン、チキンカツ (ソース)) ミネストローネ いためごぼうサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ とりもも にく	まるパン じゃがいも シュルマカロニ こむぎ こ パンこ あぶら ノン エッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト ごぼう ホール コーン	572	29.8		
28	火	○	まーぼーどん (ごはん、まーぼーどうふ) かいそうサラダ (あおじそドレッシング) おうとうかん・ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひき にく おしどうふ あか みそ かいそうミックス	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら ピー チゼリー	にんにく しょうが とうがらし にんじん にら ねぶかねぎ キャベツ おうとうかんづめ	611	26.2		
29	水	○	むぎごはん あきのみかくカレー ウィンナーとやさいのソテー ようなしかん・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりもも にく ウィンナー	こめ むぎ あぶら さつ まいも こむぎこ さ とう ぶどうゼリー	にんにく しょうが セロリ にん じん たまねぎ ぶなしめじ まいたけ トマトピューレ アップルソース キャベツ ようなしかんづめ	655	21.1		
30	木	○	くろざとうコッペパン スコッチブロス フィッシュアンドチップス (ケチャップ) 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 とりももにく レンズ まめ シイラ	くろざとうパン むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら	セロリ たまねぎ にんじん かぶパセリ キャベツ いんげん ホールコーン	596	30.4		
*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	603	28.2	
							学校給食摂取基準	650	21-33	<b>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</b>

\*八・九月分の給食費引落日は、九月三十日(木)です。残高確認をお願いします。