

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	金	○	ごはん さわにわん さばのごまみそかけ キャベツサラダ (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 にもく あぶらあげ な ると さば あかみそ	こめ ごま さとう	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな しょうが もやし キャベツ	590	30.4	 10月 	
4	月	○	ごはん ビーフンスープ チキンアドボ パインかん・カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも にく とりももにく	こめ あぶら ビーフン ごまあぶら かたくりこ カクテルゼリー	しょうが にんじん もやし ねぎ にんにく たまねぎ ピーマン い んげん パインかん	586	29.0	●目の愛護デー ”1010”を横に倒すと、 目と眉の形に見えることが ら、10月10日は「目の愛護 デー」とされています。8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！ 他にもビタミンAという栄 養素が目によく、にんじん やうなぎなどに多く含まれ ます。	
5	火	○	フィッシュサンド (かしわパン、ホキの フライ (ソース)) ポトフ さつまいもサラダ (ノンエッグマヨネー ズ)	ぎゅうにゅう ウィン ナー ベーコン ホキ	かしわパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶ ら さつまいも ノン エッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	658	30.5		
6	水	○	ごはん すましじる とりにく くだいずのあまからあげ くきわかめサラダ (かんきつドレッシン グ)	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ わかめ もめんどうふ かまぼこ とりももにく くだい ずくきわかめ	こめ かたくりこ あぶ ら ごま さとう	えのきたけ だいこん ねぎ しょう が キャベツ にんじん	653	32.0		
7	木	○	なめし さといものみそしる あかうおのしょうゆこうじやき New! だいこんサラダ (あおじそドレッシン グ)	ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし あかみ そ しろみそ あぶらあ げ あかうお わかめ	こめ むぎ きょうかま い さといも	にんじん ねぎ レモン だいこん	582	29.1		
8	金	○	あさやきしよくパン (ブルーベリージャ ム) しろいんげんまめのポタージュ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく しろいん げんまめ とうにゅう ウィンナー	しよくパン こむぎこ あぶら じゃがいも さ とう はちみつ ぐさ ウィンナー	にんじん たまねぎ クリームコー ンかん パセリ いんげん ブルー ベリー レモン	602	29.7		
11	月	○	とりそぼろごはん だいこんのみそしる さけのノンエッグマヨネーズやき はくさいのおひたし (しょうゆ)	とりひきにく ぎゅう にゅう だしこんぶ か つおぶし もめんどうふ あかみそ しろみそ さけ あおのり	こめ あぶら さとう ノ ンエッグマヨネーズ	にんじん しょうが だいこん ねぎ はくさい もやし	617	31.9		
12	火	○	ごはん ガルバンゾーカレー ほうれんそうとコーンのソテー てづくりぶどうジュレ	ぎゅうにゅう ぶたひき にく ひよこまめ ベー コン	こめ あぶら さとう こ むぎこ はちみつ	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 とうもろこし ほ うれんそう キャベツ ぶどうジュース	692	23.6	郷土料理 19日: 埼玉県 	
13	水	○	きのこスープスパゲティ フレンチサラダ (フレンチドレッシン グ) たまごドーナツ	かつおぶし ベーコン とりももにく いか ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら か たくりこ たまごドーナ ツ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ぶなしめじ まいたけ キャベ ツ もやし にんじん とうもろこ し	716	26.4	「かてめし」 お米があまりとれない地 域では、糠といわれる具を 足して、ごはんの量を増や していたそうです。	
14	木	○	くろまいごはん うすくずじる ししゃものピリからあげ (2) えだまめサラダ (たまねぎドレッシン グ)	ぎゅうにゅう かつおぶ し とりももにく もめ んどうふ かまぼこ ししゃも	こめ くろまい ぐさこ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあ ぶら ごま	えのきたけ にんじん ねぎ こまつ な にんにく えだまめ キャベ ツ	645	28.3		
15	金	○	ごはん わかめスープ ぶたにくのくわやき New! こまつなご まあえ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう とりもも にく わかめ ぶたかたローズにく	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな	570	26.7	「まゆ玉汁」 まゆの形に似た団子を入 れた汁物です。 「手作りゼリーフライ」 おからとじゃがいも、ねぎ などの野菜を混ぜて揚げ た料理です。	
18	月	○	くろざとうしよくパン トマトシチュー やさいとウィンナーのソテー りんごかん・ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたかた にく ひよこまめ ウィ ンナー	くろざとうしよくパン あぶら さとう こむぎ こ ピーチゼリー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ とうもろこし りんごかん	566	30.3		
19	火	○	かてめし New! りよくちや まゆだまじる New! てづくりゼリーフライ (ソース) New! こんにやくサラダ (あおじそドレッシン グ)	ぶたももにく あぶらあ げ かつおぶし とりも もにく なると おから かいそうミックス	こめ きょうかまい あぶら さとう しらたまだんご じゃが いも マッシュポテト こむぎこ こんにやく	にんじん ごぼう ずいき ほし しいたけ だいこん ぶなしめじ こ まつな ねぎ たまねぎ もやし	622	24.9		
20	水	○	しょうがやきどん (ごはん、ぶたにくと たまねぎのしょうがやき) New! いんげんとさつまあげのいためもの みかん (なま)	ぎゅうにゅう ぶたもも にく ぶたばらにく さつまあげ	こめ あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ に んじん いんげん みかん	594	25.0	25日: 福島県 	
21	木	○	チリビーンズドッグ (せわりコッペパン 、チリビーンズ) オニオンスープ パインかん ★ラッキーにんじん★「オニオンスープ」	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく くだい ず	コッペパン マカロニ あぶら こむぎこ さと う	たまねぎ にんじん キャベツ い んげん しょうが にんにく パセ リ トマトピューレ パインかん	578	28.5	「こづゆ」 ほたての貝柱でとった出 汁で作るお吸い物です。 「いかにんじん」 するめとにんじんを細切り にして、醤油・酒・みりんな どで味付けした料理です。 福島県にある喜多方市 は、東大和市の友好都市 です♪	
22	金	○	キムタクごはん とうふのみそしる ハタハタのからあげ (2) わふうサラダ (わふうドレッシング)	ぶたももにく ぎゅう にゅう だしこんぶ か つおぶし もめんどうふ わかめ あかみそ しろみそ ハタハタ	こめ きょうかまい あ ぶら ごまあぶら かた くりこ	にんにく たくあん はくさいキム チ こねぎ ぶなしめじ ねぎ しょう が えだまめ だいこん キャベ ツ にんじん	629	26.7		
25	月	○	ごはん こづゆ とりにくのしょうがやき いかにんじん	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ ほたてがい とりもも にく いか	こめ こんにやく さといも しらたまふ かたくりこ さとう	ほししいたけ ごぼう こまつな しょうが たまねぎ にんじん	597	34.7		
26	火	○	はいがパン プイヤベース ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) レモンゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン すけとうだら さけ ハ ム	はいがパン さとう マ カロニ じゃがいも ノ ンエッグマヨネーズ レ モンゼリー	にんにく セロリ たまねぎ にん じん トマトピューレ トマトかん パセリ きゅうり	525	27.6		
27	水	○	ちゅうかどん (ごはん、ちゅうかどんの ぐ) てっこつソテー おうとうかん	ぎゅうにゅう ぶたもも にく いか なると ほし ひじき ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ に んじん たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな きりぼしだい こん キャベツ あかピーマン お うとうかん	561	28.5		
28	木	○	カレーうどん もちいなり りんご (なま)	かつおぶし さばぶし だしこんぶ ぶたももに く かまぼこ あぶらあ げ ぎゅうにゅう	うどん あぶら かたく りこ もちいなり	たまねぎ にんじん ねぎ こまつ なりんご	573	26.9	旬の食材 	
29	金	○	きなこあげパン にくだんごとやさいのスープに かぼちゃサラダ (ノンエッグマヨネー ズ)	きなこ ぎゅうにゅう とりだんご ベーコン	コッペパン あぶら さ とう じゃがいも ノン エッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん パ セリ かぼちゃ きゅうり とうも ろこし	634	21.2		
*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	609	28.2	給食では東大和市産の地場 野菜も使用しております。
							学校給食摂取基準	650	21-33	

*10月分の給食費引落日は、十一月一日(月)です。残高確認をお願いします。