

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 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	 10月	
4	月	○	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	●目の愛護デー ”1010”を横に倒すと、目 と眉の形に見えることから、 10月10日は「目の愛護 デー」とされています。7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	○	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 もにく 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	 21日：埼玉県	
6	水	○	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	「かてめし」 お米があまりとれない地 域では、糧といわれる具を 足して、ごはんの量を増や していたそうです。	
7	木	○	あさやきしょくパン (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 ウィナー	しょくパン こむぎこ あぶら じゃがいも さ とう はちみつ くずこ	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	「まゆ玉汁」 まゆの形に似た団子を入 れた汁物です。	
8	金	○	ごはん すましじる とりにくとだいたいのあまからあげ 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 かまぼ こ とりももにく だいた い 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	「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。	
11	月	○	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 ぶどうジュレ	692	23.6	22日：福島県	
12	火	○	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	「こづゆ」 ほたての貝柱でとった出汁 で作るお吸い物です。	
13	水	○	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	「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♪	
14	木	○	ごはん わかめスープ ぶたにくのくわやき New! こまつなの 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	「いなごの食材」 さば、さけ、ハタハタ、さつ ま芋、里芋、きのこ類など	
15	金	○	くろぎとうしょくパン トマトシチュー やさいとウィナーのソテー 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 ナー	くろぎとうしょくパン 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	29日：千葉県	
18	月	○	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 くずこ 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	「いなごの食材」 さば、さけ、ハタハタ、さつ ま芋、里芋、きのこ類など	
19	火	○	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 こんにゃ 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	29日：千葉県	
20	水	○	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	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく だいた い	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	29日：千葉県	
★ラッキーにんじん★「オニオンスープ」										
21	木	○	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	29日：千葉県	
22	金	○	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	29日：千葉県	
25	月	○	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	29日：千葉県	
26	火	○	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	29日：千葉県	
27	水	○	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	29日：千葉県	
28	木	○	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	29日：千葉県	
29	金	○	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	29日：千葉県	
*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	