

| 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] 中学校 | 蛋白質 [g] 中学校 | ひとくちメモ | |
|--|----|----|---|--|---|--|------------------------|-------------------|--|---------------------------------|
| 1 | 金 | ○ | フィッシュサンド(柏パン、ホキのフライ(ソース))ポトフ さつま芋サラダ(ノンエッグマヨネーズ) | 普通牛乳 ウインナー ベーコン ホキ | 柏パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 米白絞油 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 | 832 | 39.0 |  10月  | |
| 4 | 月 | ○ | ごはん 沢煮鮭 鯖の胡麻みそかけ キャベツサラダ(和風ドレッシング) | 普通牛乳 だし昆布 かつお節 鶏もも肉 油揚げ なると さば 赤みそ | 精白米 ごま きび砂糖 | だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな しょうが もやし キャベツ | 747 | 38.5 | ●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。6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 ビーフンスープ チキンアドボ パイナップル・カクテルゼリー | 普通牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 | 精白米 米白絞油 ビーフン ごま油 片栗粉 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 パイナップル缶 | 745 | 36.5 | | |
| 6 | 水 | ○ | 朝焼き食パン(ブルーベリージャム) 白いんげん豆のポタージュ ジャーマンポテト | 普通牛乳 ベーコン 鶏もも肉 白いんげん豆 豆乳 ウインナー | 食パン 薄力粉 米白絞油 じゃがいも グラニュー糖 はちみつ くず粉 | にんじん たまねぎ クリーム コーン缶 パセリ いんげん ブルーベリー レモン | 794 | 38.3 | | |
| 7 | 木 | ○ | ごはん すまし汁 鶏肉と大豆の甘辛揚げ 茎わかめサラダ(柑橘ドレッシング) | 普通牛乳 かつお節 だし昆布 わかめ 木綿豆腐 かまぼこ 鶏もも肉 大豆 茎わかめ | 精白米 片栗粉 米白絞油 ごま きび砂糖 | えのきたけ だいこん ねぎ しょうが キャベツ にんじん | 835 | 40.5 | | |
| 8 | 金 | ○ | 菜めし 里芋のみそ汁 赤魚のしょうゆ焼き New! 大根サラダ(青じそドレッシング) | 普通牛乳 だし昆布 かつお節 赤みそ 白みそ 油揚げ 赤魚 わかめ | 精白米 精麦 強化米 さといも | にんじん ねぎ レモン だいこん | 738 | 36.9 | | |
| 11 | 月 | ○ | 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) 卵ドーナツ | かつお節 ベーコン 鶏もも肉 いか 普通牛乳 | スパゲティ 米白絞油 片栗粉 卵ドーナツ | しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ぶなしめじ しいたけ キャベツ もやし にんじん とうもろこし | 912 | 33.3 | | |
| 12 | 火 | ○ | 鶏そぼろごはん 大根のみそ汁 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き 白菜のおひたし(しょうゆ) | 鶏ひき肉 普通牛乳 だし昆布 かつお節 木綿豆腐 赤みそ 白みそ さけ あおのり | 精白米 米白絞油 きび砂糖 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 | 787 | 40.7 | 郷土料理 | |
| 13 | 水 | ○ | ごはん ガルバンゾーカレー ほうれん草とコーンのソテー 手作りぶどうジュレ | 普通牛乳 豚ひき肉 ひよこまめ ベーコン | 精白米 米白絞油 きび砂糖 薄力粉 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 トマト缶 アッパルソース とうもろこし ほうれん草 キャベツ ぶどうジュース | 888 | 29.1 | 20日:埼玉県  「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。 | |
| 14 | 木 | ○ | 黒砂糖食パン トマトシチュー 野菜とウインナーのソテー りんご缶・ももゼリー | 普通牛乳 豚かた肉 ひよこまめ ウインナー | 黒砂糖食パン 米白絞油 きび砂糖 薄力粉 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 りんご缶 | 722 | 38.5 | | |
| 15 | 金 | ○ | 黒米ごはん うすくず汁 ししゃものピリ辛揚げ(2) 枝豆サラダ(たまねぎドレッシング) | 普通牛乳 かつお節 鶏もも肉 木綿豆腐 かまぼこ ししゃも | 精白米 黒米 くず粉 片栗粉 薄力粉 米白絞油 きび砂糖 ごま油 ごま | えのきたけ にんじん ねぎ こまつな にんにく 枝豆 キャベツ | 818 | 36.1 | 「まゆ玉汁」 まゆの形に似た団子を入れた汁物です。  | |
| 18 | 月 | ○ | ごはん わかめスープ 豚肉のくわ焼き New! 小松菜の胡麻和え (胡麻ドレッシング) | 普通牛乳 鶏もも肉 わかめ 豚かたロース肉 | 精白米 米白絞油 ごまごま油 きび砂糖 | 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 | 725 | 33.7 | 「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。  | |
| 19 | 火 | ○ | チリビーンズドッグ(背割りコッペパン、チリビーンズ) オニオンスープ パイナップル | 普通牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 | コッペパン マカロニ 米白絞油 薄力粉 三温糖 | 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 パイナップル缶 | 737 | 36.0 | | |
| 20 | 水 | ○ | かてめし New! 緑茶 まゆ玉汁 New! 手作りゼリーフライ(ソース) New! こんにゃくサラダ(青じそドレッシング) | 豚もも肉 油揚げ かつお節 鶏もも肉 なると おから 海藻ミックス | 精白米 強化米 米白絞油 三温糖 白玉だんご じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 こんにゃく | にんじん ごぼう ずいき 干しいたけ だいこん ぶなしめじ こまつな ねぎ たまねぎ もやし | 834 | 33.2 | | |
| 21 | 木 | ○ | 生姜焼き丼(ごはん、豚肉と玉ねぎの生姜焼き) New! いんげんとさつま揚げの炒め物 みかん(生) | 普通牛乳 豚もも肉 豚ばら肉 さつま揚げ | 精白米 米白絞油 こんにゃく 三温糖 ごまごま油 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん みかん | 755 | 31.3 | 26日:福島県  「こづゆ」 ほたての貝柱でとった出汁で作るお吸い物です。 | |
| 22 | 金 | ○ | 胚芽パン ブイヤベース ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) レモンゼリー | 普通牛乳 ベーコン すけとうだら さけ ハム | 胚芽パン きび砂糖 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 トマト缶 パセリ きゅうり | 652 | 34.8 | | |
| 25 | 月 | ○ | キムタクごはん 豆腐のみそ汁 ハタハタの唐揚げ(3) 和風サラダ(和風ドレッシング) | 豚もも肉 普通牛乳 だし昆布 かつお節 木綿豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ ハタハタ | 精白米 強化米 米白絞油 ごま油 片栗粉 | 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 枝豆 だいこん キャベツ にんじん | 797 | 33.5 | 「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。 | |
| 26 | 火 | ○ | ごはん こづゆ 鶏肉の生姜焼き いかにんじん | 普通牛乳 かつお節 だし昆布 ほたてがし 鶏もも肉 いか | 精白米 こんにゃく さといも 白玉麩 片栗粉 三温糖 | 干しいたけ ごぼう こまつな しょうが たまねぎ にんじん | 753 | 44.2 | | |
| 27 | 水 | ○ | きなこ揚げパン 肉団子と野菜のスープ煮 かぼちゃサラダ(ノンエッグマヨネーズ) | きな粉 普通牛乳 鶏だんご ベーコン | コッペパン 米白絞油 上白糖 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 | 803 | 26.2 | 福島県喜多方市は、東大和市の友好都市です♪ | |
| 28 | 木 | ○ | 中華丼(ごはん、中華丼の具) 鉄骨ソテー 黄桃缶 | 普通牛乳 豚もも肉 いか なると ほしひじき ちりめんじゃこ | 精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごま油 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶 干しいたけ はくさい こまつな 切干しいたけ こんにゃく キャベツ 赤ピーマン 黄桃缶 | 700 | 36.0 | 旬の食材  さば、さけ、ハタハタ、さつま芋、里芋、きのこ類など | |
| 29 | 金 | ○ | カレーうどん もちいなり(2) りんご(生) | かつお節 さば節 だし昆布 豚もも肉 かまぼこ 油揚げ 普通牛乳 | うどん 米白絞油 片栗粉 餅いなり | たまねぎ にんじん ねぎ こまつなり りんご | 780 | 35.7 | | |
| *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。 | | | | | | | 月平均 | 779 | 35.8 | 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 | 830 | 27-42 | |

*十月の給食費引落日は、十一月一日(月)です。残高確認をお願いします。