

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	月	○	ごはん すきやきふうに えのきサラダ(わふうドレッシング) みかん(なま)	ぎゅうにゅう やきどう ふ ぶたかたにく	こめ さとう しらたき	にんじん はくさい ねぶかねぎ えのきたけ キャベツ みかん	576	26.5		
2	火	○	ごはん うちまめじる ぶたにくのしょうがやき くきわかめサラダ(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 うちま め あぶらあげ あかみ そ しろみそ ぶたかた ローズにく くきわかめ	こめ あぶら さといも さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぶ かねぎ しょうが たまねぎ キャ ベツ もやし	602	28.3	しんまい きせつ 新米の季節になりました た。給食センターでは、 10月から新米を使って います。ぜひ味わって 食べてくださいね！ きょうど りょうり 郷土料理 ●2日：打ち豆汁(福井県) うちまめ みず もど 打ち豆は、水で戻した 大豆を石臼の上ののせて き 木づちでつぶしたもので す。これを味噌汁に入れ て、打ち豆汁を作ります。 ●10日：すいとん(栃木県) みず ね かつまり て 水で練って塊にし、手で ちぎったり丸めたものを、 やしき はい する 野菜などが入った汁で にこ りょうり 煮込んだ料理です。	
4	木	○	フィッシュサンド(かしわパン、メル ルーサのフライ(ソース)) コーヒーミルク マカロニスープ やさいソテー	コーヒーミルク ベーコン メルルーサ ツナ	かしわパン シェルマカ ロニ こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン こまつな	581	25.3		
5	金	○	かじょうどうふどん(ごはん、かじょ うどうふ) だいがくいも パインかん	ぎゅうにゅう ぶたかた にく あかみそ なまあ げ	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら さつまいも ごま	にんにく しょうが にんじん た けのこ ほしいたけ キャベツ ねぶかねぎ パインかんづめ	714	26.1		
8	月	○	ゆかりごはん わかめのすましじる さわらのさいきょうやき だいこんのそぼろに	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 さわら しろみそ ぶた ひきにく	こめ あぶら さとう か たくりこ	えのきたけ こまつな ねぶかね ぎ しょうが だいこん にんじん いんげん	565	32.1		
9	火	○	スパゲティハヤシソース(スパゲ ティ、ハヤシソース) だいたサラダ(たまねぎドレッシン グ) ようなしかん・カクテルゼリー	ぶたももにく ぎゅうにゅう だいた	スパゲティ あぶら さ とう こむぎこ カクテ ルゼリー	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 ようなしかんづめ	618	26.7		
10	水	○	さといもごはん すいとん とりのからあげ(2) こまつなサラダ(わふうドレッシン グ)	あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおぶし だしこ んぶ とりももにく し ろみそ	こめ あぶら さといも さとう すいとん かた くりこ	にんじん ほしいたけ ごぼう だいこん ねぶかねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな	647	30.6		
11	木	○	ごはん さわにわん さばのこうみやき キャベツのおひたし(しょうゆ)	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 さば	こめ あぶら ごまあぶ ら	だいこん にんじん ほしいた け ねぶかねぎ ほうれんそう に んにく もやし キャベツ	554	29.4		
12	金	○	チリコンカンサンド(せわりコッペパ ン、チリコンカン) とうにゅうコーンチャウダー りんごゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう ぶたひきにく だいた	コッペパン じゃがいも こむぎこ あぶら さと う りんごゼリー	にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーンかん にんに く トマトピューレ パセリ	642	31.7		
15	月	○	ガパオライス(ごはん、ガパオライ スのぐ)はるさめスープ かいそうサラダ(かんきつドレッシン グ)	ぎゅうにゅう ぶたもも にく ぶたひきにく か いそうミックス	こめ あぶら りょくど うはるさめ ごまあぶら さとう	にんじん たけのこ ねぶかねぎ にんにく しょうが たまねぎ あ かピーマン きピーマン キャベ ツ もやし	590	27.1	たの こんだて お楽しみ献立 ●24日：イラストコロッケ	
16	火	○	きのこごはん かぶのみそしる さけのしおやき こんにやくのピリからに	ぶたももにく 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 さけ さつまあげ	こめ あぶら こんにやく さとう	しょうが ぶなしめじ まいたけ にんじん かぶ かぶのは いんげ ん	630	36.0	イラストを希望した学校に は、学校内で選ばれた イラストをコロッケに	
17	水	○	さとうあげパン ポトフ ヤングコーンサラダ(たまね ぎドレッシング)	ぎゅうにゅう ウィン ナー ベーコン	コッペパン あぶら さ とう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん は くさい ヤングコーンかん	535	21.8	プリントしてあります。その ほか がつこう ひがしやまとし 他の学校は、東大和市の かんこう 観光キャラクターである、 "うまべえ"のイラストを	
18	木	○	ごはん ポークカレー フレンチサラダ(フレンチドレッシン グ) みかんかん・かんでんかん	ぎゅうにゅう ぶたもも にく かんでんかん	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ	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 ホー ルコーン みかんかんづめ	623	23.4	プリントしてあります。 どんなイラストコロッケが とど たの 届くのか楽しみですね！	
19	金	○	ごはん とんじる ぶりのてりやき ひじきののもの	ぎゅうにゅう ぶたもも にく かつおぶし あぶ らあげ もめんどうふ しろみそ あかみそ ぶり ほしひじき さつ まあげ	こめ あぶら こんにやく さとう かたくりこ	しょうが にんじん ごぼう だい こん ねぶかねぎ ほしいたけ えだまめ	622	31.8		
22	月	○	たんたんめん(ちゅうかめん、スー プ、にくみそ) ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシン グ) ミニフィッシュ	あかみそ とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたひき にく わかめ ミニフィッシュ	むしちゅうかめん あぶ ら ごま ごまあぶら ラーゆ さとう りょく とうはるさめ	にんじん もやし ねぶかねぎ チ ンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ	630	29.5	しゅん しよがい 旬の食材 ●里芋	
24	水	○	ピラフ ABCスープ イラストコロッケ りんご(なま)	とりももにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら マカロニ イラストコロッケ	たまねぎ にんじん パセリ キャ ベツ ホールコーン りんご	626	19.5	2日：打ち豆汁 10日：里芋ごはん 29日：のっぺい汁	
25	木	○	ごはん ごもくじる とりにくのうめしそやき 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 だしこん ぶ かつおぶし ぶたか たにく あぶらあげ も めんどうふ とりももに く	こめ あぶら ノンエッ グマヨネーズ	だいこん にんじん ぶなしめじ ねぶかねぎ ねりうめ ごぼう ホールコーン	571	31.5	●さつまいも 5日：大学芋	
26	金	○	あさやきしよくパン(ミックスジャ ム) さつまいものとうにゅういりク リームシチュー ほうれんそうサラダ(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 とうにゅう なまクリーム ピザチーズ	しよくパン さつまいも こむぎこ パター あぶ ら さとう くずこ	にんじん たまねぎ ほうれんそ う はくさい ホールコーン 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	590	24.8	26日：さつまいもの豆乳 入りクリームシチュー	
29	月	○	ごはん のっぺいじる ぶたにくのかりんあげ いんげんのご まあえ(ごまドレッシング)	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 ぶ たももにく	こめ あぶら さといも こんにやく かたくりこ さとう ごま	にんじん ごぼう ほしいたけ だいこん しょうが キャベツ い んげん	669	30.5	●その他 だいこん 大根、かぶ、ごぼう、ねぎ、 はくさい 白菜、りんご、みかんなど	
30	火	○	ツナサンド(せわりコッペパン、ツナ コーン(ノンエッグマヨネーズ)) やさいとウインナーのスープに おうとうかん・ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ウィン ナー ベーコン ツナ	コッペパン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨ ネーズ ピーチゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン おうとうかんづめ	531	27.3	 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。	
*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	606	28.0	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

*十一月分の給食費引落日は、十一月三十日(火)です。残高確認をお願いします。