

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 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	 <p><b>11月</b></p> <p>しんまい きせつ 新米の季節になりました</p> <p>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！</p> <p><b>郷土料理</b></p> <p>●1日：打ち豆汁(福井県) 打ち豆は、水で戻した 大豆を石臼の上のにせて 木づちでつぶしたもので す。これを味噌汁に入れ て、打ち豆汁を作りました。</p> <p>●12日：すいとん(栃木県) すいとんは、小麦粉を 水で練って塊にし、手で ちぎったり丸めたものを、 野菜などが入った汁で 煮込んだ料理です。</p> <p><b>たのしみ献立</b></p> <p>●26日：イラストコロッケ 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 プリントしてあります。その ほか、他の学校は、東大和市の 観光キャラクターである、 ”うまべえ”のイラストを プリントしてあります。</p> <p>どんなイラストコロッケが 届くのか楽しみですね！</p> <p><b>旬の食材</b></p> <p>●里芋</p> <p>1日：打ち豆汁 12日：里芋ごはん 29日：のっぺい汁</p> <p>●さつまいも</p> <p>9日：大学芋</p> <p>25日：さつまいもの豆乳入り クリームシチュー</p> <p>●その他</p> <p>大根、かぶ、ごぼう、ねぎ、 白菜、りんご、みかんなど</p> <p>給食では東大和市産の 地場野菜も使用して あります。</p>
2	火	○	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	
4	木	○	ごはん すきやきふう 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	
5	金	○	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	
8	月	○	スパゲティハヤシソース (スパゲ ティ、ハヤシソース) だいずサラダ (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 だいず	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	
9	火	○	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 ほししいたけ キャベツ ねぶかねぎ パインかんづめ	714	26.1	
10	水	○	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	
11	木	○	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 ず	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	
12	金	○	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	
15	月	○	きのごはん 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 こんにゃ 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	
16	火	○	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	
17	水	○	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	
18	木	○	ごはん とんじる ぶりのてりやき ひじきのにももの	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 こんにゃ 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 ほししいたけ えだまめ	622	31.8	
19	金	○	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	
22	月	○	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	
24	水	○	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	
25	木	○	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	金	○	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	
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 こんにゃく かたくりこ さとう ごま	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん しょうが キャベツ い んげん	669	30.5	
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) ) やさいとウィンナーのスープに 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	
*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。

♪おたのしみこんだて♪「イラストコロッケ」

