

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	体の調子をよくなるもの 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	月		フィッシュサンド(柏パン、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 野菜ソテー	コーヒーミルク ベーコン メルルーサ ツナ	柏パン シェルマカロニ 薄力粉 パン粉 米白絞 油	たまねぎ にんじん キャベツ 冷 凍ホールコーン こまつな	781	34.3	 <h1>11月</h1> <p>新米の季節になりました。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> ●4日:打ち豆汁(福井県)</p> <p>打ち豆は、水で戻した大豆を石臼の上に乗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>●11日:すいとん(栃木県)</p> <p>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>お楽しみ献立</b> ●25日:イラストコロッケ</p> <p>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。どんなイラストコロッケが届くのか楽しみです！</p> <p><b>旬の食材</b> ●里芋</p> <p>4日:打ち豆汁 11日:里芋ごはん 30日:のっぺい汁</p> <p>●さつまいも</p> <p>8日:大学芋</p> <p>24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おります。</p>
2	火	○	ごはん すき焼き風煮 えのきサラダ(和風ドレッシング) みかん(生)	牛乳 焼き豆腐 豚かた肉	精白米 三温糖 しらたき	にんじん はくさい 根深ねぎ え のきたけ キャベツ みかん	722	33.2	
4	木	○	ごはん 打ち豆汁 豚肉の生姜焼き 茎わかめサラダ(青じそドレッシング)	牛乳 だし昆布 かつお節 油揚げ 打ち豆 赤みそ 白みそ 豚かた肉 ス肉 くきわかめ	精白米 米白絞油 さといも 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 根深 ねぎ しょうが たまねぎ キャベ ツ もやし	762	35.7	
5	金	○	スパゲティハヤシソース(スパゲティ、ハヤシソース) 大豆サラダ(たまねぎドレッシング) 洋梨缶・カクテルゼリー	豚もも肉 牛乳 冷凍蒸し大豆	スパゲティ 米白絞油 三温糖 薄力粉 カクテルゼリー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 トマト ピューレ キャベツ 洋なし缶詰	785	33.5	
8	月	○	家常豆腐丼(ごはん、家常豆腐) 大学芋 パイン缶	牛乳 豚かた肉 赤みそ 生揚げ	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも ごま	にんにく しょうが にんじん たけ のこ水煮缶詰 干しいたけ キャベツ 根深ねぎ パイン缶詰	923	33.0	
9	火	○	ゆかりごはん わかめのすまし汁 鱈の西京焼き 大根のそぼろ煮	牛乳 かつお節 だし昆布 カットわかめ 木綿豆腐 かまぼこ さわら白みそ 豚ひき肉	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉	えのきたけ こまつな 根深ねぎ しょうが だいこん にんじん 冷 凍いんげん	721	41.3	
10	水	○	チリコンカンサンド(背割りコッペパン、チリコンカン) 豆乳コーンチャウダー りんごゼリー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆	コッペパン じゃがいも 薄力粉 米白絞油 三温糖 りんごゼリー	にんじん たまねぎ 冷凍ホール コーン クリームコーン缶詰 にんにく トマトピューレ パセリ	823	40.2	
11	木	○	里芋ごはん すいとん 鶏の唐揚げ(2) 小松菜サラダ(和風ドレッシング)	油揚げ 牛乳 かつお節 だし昆布 鶏もも肉 白みそ	精白米 米白絞油 さといも 三温糖 冷凍すいとん 片栗粉	にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん 根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな	828	39.2	
12	金	○	ごはん 沢煮鮭 鯖の香味焼き キャベツのお浸し(しょうゆ)	牛乳 だし昆布 かつお節 鶏もも肉 油揚げ さば	精白米 米白絞油 ごま油	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 にんにく もやし キャベツ	706	37.6	
15	月	○	砂糖揚げパン ポトフ ヤングコーンサラダ(たまねぎドレッシング)	牛乳 ウインナー ベーコン	コッペパン 米白絞油 上白糖 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい ヤングコーン缶	673	26.9	
16	火	○	ガパオライス(ごはん、ガパオライスの具) 春雨スープ 海藻サラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳 豚もも肉 豚ひき肉 海藻ミックス	精白米 米白絞油 緑豆はるさめ ごま油 三温糖	にんじん たけのこ水煮缶詰 根深 ねぎ にんにく しょうが たま ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ もやし	748	34.5	
17	水	○	きのこごはん 蕪の味噌汁 鮭の塩焼き こんにゃくのピリ辛煮	豚もも肉 牛乳 だし昆布 かつお節 赤みそ 白みそ 油揚げ 鮭 さつま揚げ	精白米 米白絞油 こんにゃく 三温糖	しょうが ぶなしめじ しいたけ にんじん かぶ かぶ葉 冷凍いんげん	811	46.6	
18	木	○	坦々麺(中華麺、スープ、肉みそ) 中華サラダ(中華ドレッシング) ミニフィッシュ	赤みそ 豆乳 牛乳 豚ひき肉 カットわかめ ミニフィッシュ	むし中華めん 米白絞油 ごま ごま油 ラー油 三温糖 緑豆はるさめ	にんじん もやし 根深ねぎ チン ゲンサイ にんにく しょうが キャベツ	800	37.0	
19	金	○	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) みかん缶・寒天缶	牛乳 豚もも肉 寒天缶	精白米 米白絞油 じゃがいも 薄力粉	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 冷凍 ホールコーン みかん缶詰	791	29.1	
22	月	○	ごはん 豚汁 鱈の照り焼き ひじきの煮物	牛乳 豚もも肉 かつお節 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ぶり 白しひじき さつま揚げ	精白米 米白絞油 こんにゃく 三温糖 片栗粉	しょうが にんじん ごぼう だい こん 根深ねぎ 干しいたけ 冷 凍むぎ枝豆	791	40.2	
24	水	○	朝焼き食パン(ミックスジャム) さつまいもの豆乳入りクリームシチュー ほうれん草サラダ(たまねぎドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳 生クリーム ピザチーズ	食パン さつまいも 薄力粉 バター 米白絞油 グラニュー糖 ぐず粉	にんじん たまねぎ ほうれん草 はくさい 冷凍ホールコーン りんご缶詰 パイン缶詰 みかん 缶詰 レモン果汁	773	31.9	
25	木	○	ピラフ ABCスープ イラストコロッケ りんご(生)	鶏もも肉 牛乳 ベーコン	精白米 米白絞油 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 冷凍ホールコーン りんご	751	23.1	
26	金	○	ごはん 五目汁 鶏肉の梅しそ焼き 炒めごぼうサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 だし昆布 かつお節 豚かた肉 油揚げ 木綿豆腐 鶏もも肉	精白米 米白絞油 ノン エッグマヨネーズ	だいこん にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ 練り梅 ごぼう 冷凍 ホールコーン	716	39.8	
29	月	○	ツナサンド(背割りコッペパン、ツナコーン(ノンエッグマヨネーズ)) 野菜とウインナーのスープ煮 黄桃缶・ピーチゼリー	牛乳 ウインナー ベーコン ツナ	コッペパン じゃがいも 米白絞油 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 冷 凍ホールコーン 黄桃缶	660	34.3	
30	火	○	ごはん のっぺい汁 豚肉のかりん揚げ いんげんの胡麻和え(胡麻ドレッシング)	牛乳 だし昆布 かつお節 鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉	精白米 米白絞油 さといも こんにゃく 片栗粉 上白糖 ごま	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん しょうが キャベツ 冷 凍いんげん	853	38.4	
*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	771	35.5
							学校給食摂取基準	830	27-42

\*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。