

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	水	○	柏パン チキンカチャトーラ 手作りメンチカツ (ソース) エリンギのソテー	牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 鶏ひき肉	柏パン オリーブ油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 米白絞油 パン粉	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶詰ダイス キャベツ エリンギ	884	41.4		
2	木	○	中華丼 (ごはん、八宝菜) 春雨サラダ (中華ドレッシング) みかん (生)	牛乳 豚かた肉 なんと	精白米 米白絞油 片栗粉 ごま油 緑豆はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶詰 干しいたけ はくさい もやし キャベツ みかん	703	25.6	世界の料理 ●2日: 中国「八宝菜」 中華料理の一つで、野菜をたっぷり使用した炒め物です。八宝菜の”八”は八種類という意味ではなく、”多くの”という意味です。給食では、ごはんの上にかけて提供します。	
3	金	○	ゆかりごはん 鶏団子汁 ハガツオの照り焼き 白菜のおかか和え (しょうゆ、おかか)	牛乳 かつお節 だし昆布 鶏だんご 油揚げ はがつつお	精白米 三温糖 片栗粉	にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが はくさい ほうれん草	747	41.3	中華料理の一つで、野菜をたっぷり使用した炒め物です。八宝菜の”八”は八種類という意味ではなく、”多くの”という意味です。給食では、ごはんの上にかけて提供します。	
6	月	○	朝焼き食パン (ももジャム) ヨーグルトドリンク 青大豆チャウダー メルルーサのフライ (ソース)	ヨーグルトドリンク ベーコン 青大豆ペースト 豆乳 メルルーサ	食パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 米白絞油 グラニュー糖 くず粉	にんじん たまねぎ クリーム コーン缶詰 黄桃缶詰 レモン果汁	822	39.3	給食では、ごはんの上にかけて提供します。	
7	火	○	親子丼 (ごはん、親子煮) えのきサラダ (和風ドレッシング) 洋梨缶・ぶどうゼリー	牛乳 鶏もも肉 かまぼこ さば節 かつお節 卵	精白米 米白絞油 三温糖 ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん 干しいたけ えのきたけ キャベツ 洋なし 缶詰	744	35.9	給食では、ごはんの上にかけて提供します。	
8	水	○	ごはん 豚汁 鯖の香味焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 豚かた肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ かつお節 さば さつま揚げ	精白米 米白絞油 さと いも こんにやく ごま油 三温糖	にんじん ごぼう だいこん 根深 ねぎ にんにく 切干しいたけ 干しいたけ	795	43.7	お楽しみ献立 ●17日:  一年の終わりのお楽しみ献立として、星型のマカロニを入れたスープや、ブ	
9	木	○	ココア揚げパン 冬野菜のスープ煮 みかん・パイン缶	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	コッペパン 米白絞油 上白糖 じゃがいも	かぶ たまねぎ キャベツ にん じん パセリ みかん缶詰 パイナップル缶詰	661	30.4	ロッコリーをツリーに見立ててカラフルな食材を入れたサラダ、手作りのショコラ	
10	金	○	鶏そぼろごはん おでん いんげんのサラダ (たまねぎドレッシング) 輪 揚げボール がんもどき あられはんぺん	鶏ひき肉 牛乳 さば節 かつお節 つみれ 焼竹輪 揚げボール がんもどき あられはんぺん	精白米 米白絞油 三温糖 じゃがいも ちくわぶ こんにやく	にんじん しょうが だいこん キャベツ いんげん 夢オレンジ	723	34.2	ケーキを提供します。	
13	月	○	ごはん 呉汁 鶏肉の胡麻焼き ひじきの煮物	牛乳 冷凍蒸し大豆 かつお節 白みそ 鶏もも肉 ほしひじき 油揚げ	精白米 米白絞油 じゃがいも ごま 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん だいこん 根深 ねぎ しょうが 干しいたけ むき枝豆	764	40.7	行事食(冬至) ●23日: 今年の冬至は12月22日です。冬至とは一年の中で	
14	火	○	きつねうどん いかの唐揚げ (2) 白桃缶・ももゼリー	かつお節 さば節 だし昆布 鶏もも肉 油揚げ 牛乳 いか	冷凍うどん 米白絞油 片栗粉 ももゼリー	にんじん こまつな 根深ねぎ 白桃缶詰	752	41.5	冬至の日にゆず湯に入り、	
15	水	○	ごはん 里芋の胡麻みそ煮 大豆とじゃこの甘辛揚げ 海藻サラダ (和風ドレッシング)	牛乳 豚ひき肉 かつお節 だし昆布 生揚げ 白みそ 冷凍蒸し大豆 ちりめんじゃこ 海藻ミックス	精白米 米白絞油 さと いも こんにやく 三温糖 ごま 片栗粉	だいこん にんじん いんげん キャベツ もやし	842	35.5	冬至の日にゆず湯に入り、	
16	木	○	わかめごはん けんちん汁 ハンバーグの和風ソース コーンサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	炊き込みわかめ 牛乳 油揚げ だし昆布 ハンバーグ	精白米 米白絞油 こんにやく さといも 三温糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	751	27.1	かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。	
17	金	○	フライドチキンパーガー (横割り丸パン、フライドチキン) 星のマカロニスープ ツリーサラダ (フレンチドレッシング) 手作りショコラケーキ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳	丸パン 米粉マカロニ 片栗粉 薄力粉 米白絞油 米粉 三温糖	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ セロリ しょうが にんにく ブロッコリー カラーピーマン	882	40.8	かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。給食では「赤魚の柚子みそかけ」と「かぼちゃサラダ」を提供します。	
20	月	○	ごはん チキンカレー 炒めごぼうサラダ (たまねぎドレッシング) フルーツ白玉	牛乳 鶏もも肉	精白米 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 冷凍白玉だんご カクテルゼリー	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト ビューレアップルソース ごぼう ホールコーン 黄桃缶詰	832	27.4	旬の食材	
21	火	○	豚キムチ丼 (ごはん、豚肉のキムチ炒め) こんにやくサラダ (青じそドレッシング) ミニフィッシュ	牛乳 豚もも肉 赤みそ ミニフィッシュ	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 こんにやく	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ もやし たけの こ水煮缶詰 たら キャベツ	654	33.8	旬の食材	
22	水	○	ココアコッペパン クリームシチュー 野菜ソテー みかん (生)	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 生クリーム ピザチーズ	ココアコッペパン 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 バター	たまねぎ にんじん キャベツ みかん	727	34.8	ハガツオ、白菜、大根、長ねぎ、ごぼう、みかん等	
23	木	○	雑穀ごはん うすくず汁 赤魚の柚子みそかけ かぼちゃサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 かつお節 鶏もも肉 押し豆腐 かまぼこ あかうお 白みそ	精白米 雑穀 くず粉 ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな しょうが ゆず ゆず果汁 かぼちゃ きゅうり	769	38.4	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。							月平均	768	36.0	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	

*十二月分の給食費引落日は、一月四日(火)です。残高確認をお願いします。