

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	木	○	わかめごはん なめこのみそしる かつおのオーロラソース いんげんのごまあえ (ごまドレッシング)	たきこみわかめ ぎゅう にゅう だしこんぶ かつ おぶし とうふ あかみそ しろみそ かつお	こめ かつくりこ あぶら じゃがいも さとう ごま	だいこん なめこ ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ い んげん	678	28.5		
2	金	○	タッカルビどん (ごはん、タッカル ビどんのぐ) NEW! ギョーザ (2) りんごかん・カクテルゼリー	ぎゅうにゅう とりももに く なまあげ ぎょうぎ	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら カ クテルゼリー	にんにく しょうが たまねぎ に んじん ほししいたけ キャベツ にら りんごかんづめ	662	27.1	せかい りょうり かんこく 世界の料理(韓国) ●2日:タッカルビ丼 タッカルビは、鶏肉とキャベ ツ、玉ねぎなどの野菜ををコ チュジャンで甘辛く炒めた料 理です。 	
5	月	○	ツナカレードッグ (せわりコッペ パン、ツナカレーペースト) NEW! ABCスープ グリーンサラダ (か んきつドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	コッペパン マカロニ あ ぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん ホールコー ン パセリ にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ きゅ うり えだまめ	613	32.4		
6	火	○	さつまいもごはん かきたまじる さばのみそだれかけ こまつなともやしのサラダ (わふう ドレッシング)	ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ とりももにく とうふ たまご さば あか みそ	こめ さつまいも ごま かたくりこ さとう	にんじん えのきたけ ねぎ しょ うが もやし こまつな	649	39.4		
7	水	○	ごはん ハヤシシチュー コーンサラダ (フレンチドレッシ ング) れいとうみかん (なま)	ぎゅうにゅう ぶたももに く	こめ あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ に んじん マッシュルーム トマト トマトピューレ キャベツ きゅ うり ホールコーン みかん	646	19.9	じゅうごや 【十五夜】 ●8日:「ずんだ白玉」 9月10日は十五夜です。十 五夜には、米の収穫に感謝 して、米の粉で作った団子を 供える風習があります。 給食では「ずんだ白玉」を 提供します。 	
8	木	○	とりなんばんうどん いかのいそべあげ (2) ずんだしらたま	とりももにく だしこんぶ かつおぶし さばぶし あ ぶらあげ ぎゅうにゅう いか あおりの あおだい ずペースト とうにゅう	あぶら かたくりこ うど ん こむぎこ しらたまも ち さとう	たまねぎ にんじん ほししいた け ねぎ	673	37.4		
9	金	○	ゆかりごはん ごじる さんまのかんろに きつかりおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたももに く かつおぶし だしこん ぶ あぶらあげ だいたし ろみそ さんま	こめ あぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが もやし こまつな きく	675	31.1		
12	月	○	ごはん にくどうふ いもち キャベツのサラダ (かん きつドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたももに く かつおぶし とうふ	こめ あぶら こんにやく さとう いもち かたく りこ	はくさい にんじん ほししいた け ねぎ キャベツ いんげん	759	29.9		
13	火	○	あさやきしよくパン (たまごなし ジャム) かぼちゃのとうにゅうポ タージュ NEW! スパイスチキン	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう	しよくパン あぶら こむ ぎこ オリーブあぶら さ とう くずこ	たまねぎ にんじん せいやか ぼちゃ パセリ にんにく なし ようなしかんづめ レモン	655	38.2		
14	水	○	ちゅうかどん (ごはん、ちゅうか どんのぐ) だいこんサラダ (ちゅうかドレッシ ング) ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたかたに く いか なると きわか め	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら ぶ どうゼリー	しょうが にんにく たまねぎ に んじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ だいこ ん	606	23.4	ちゅうごう せつく 【重陽の節句】 ●9日:「菊花入りお浸し」 昔は、奇数が縁起の良い数 とされ、中でも一番大きい9が 重なる9月9日は、重陽の節句 と定められました。菊が咲く時 季であることから、菊の節句と も言われます。菊を食べて、邪 気(=病気などの悪いもの)を 追い払いましょう! 	
15	木	○	むぎごはん あきやさいカレー かいそうサラダ (たまねぎドレッシ ング) りんごシャーベット	ぎゅうにゅう とりももに く かいそうミックス シャーベット	こめ むぎ あぶら さつ まいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリ にん じん たまねぎ ぶなしめじ まい たけ なす トマトピューレ もや し キャベツ	666	19.6		
16	金	○	パインコッペパン ミネストローネ とうにゅういりマカロニグラタン キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン だいたし とりももにく とう にゅう なまクリーム ピザチーズ ウィナー	パインパン マカロニ あ ぶら こむぎこ パター パンこ	にんにく たまねぎ にんじん ト マトピューレ トマト マッシュ ルーム パセリ ホールコーン キャベツ ピーマン	621	28.7		
20	火	○	キムたくごはん じゃがいものみそ しる あかうおのごまやき えのきサラダ (かんきつドレッシング)	ぶたももにく ぎゅうにゅ う かつおぶし だしこん ぶ あぶらあげ あかみそ しろみそ あかうお	こめ きょうかまい あぶ ら ごまあぶら じゃがい も こんにやく ごま さ とう	にんにく たくあん はくさいキ ムチ こねぎ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし えのきた け こまつな	601	31.4		
21	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 フルーツいりとうにゅうあんにと うふ	ぎゅうにゅう ぶたももに く わかめ ぶたひきにく	こめ あぶら りよくとう いはるさめ ごまあぶら さ とう とうにゅうあんに んどうふ	にんじん たけのこ ねぎ にんに く しょうが たまねぎ あかビー マン きピーマン りんごかんづ め おうとうかんづめ	622	25.1		
22	木	○	ココアしよくパン やさいとウィンナーのスープ ホキのマリネ ひよこまめのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ホキ ひよこ まめ	ココアパン あぶら じゃ がいも かたくりこ オ リーブあぶら さとう ノ ンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん レモン ビー マン キャベツ きゅうり ホール コーン	589	28.2	じばさん しよくがい つか こんだて 地場産の食材を使った献立 ●13日:多摩湖梨ジャム 「東大和市など多摩湖周辺の 地域で採れる梨を「多摩湖梨」 といいます。この多摩湖梨を 使ってジャムを作る予定です。 お楽しみに♪ 	
26	月	○	きのこのませずし とうふのみそし る ホッケのこうみやき りんご (なま)	ぶたももにく ちくわ ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし とうふ あぶ らあげ わかめ あかみそ しろみそ ほつけ	こめ さとう あぶら ご まあぶら	しょうが ぶなしめじ ほししい たけ にんじん だいこん ねぎ にんにく りんご	600	30.6		
27	火	○	ごはん つみれじる とりのからあげ (2) きりぼしだいこんのごまみそに NEW!	ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ あぶらあげ つみれ とりももにく さ つまあげ しろみそ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ こんにやく さとう ごま	にんじん ごぼう えのきたけ ね ぎ しょうが にんにく きりぼし だいこん いんげん	636	29.3		
28	水	○	ミートソーススパゲティ えだまめサラダ (フレンチドレッシ ング) パイン・あまなつかん	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら メー プルシロップ さとう こ むぎこ	にんにく たまねぎ セロリ にん じん マッシュルーム トマト ピューレ えだまめ キャベツ パ インかんづめ あまなつかんづめ	608	24.2	しゅん しよくがい つか こんだて 旬の食材を使った献立 ●1日:鯉のオーロラソース ●6日:さつまいもごはん ●9日:秋刀魚の甘露煮 ●15日:秋野菜カレー	
29	木	○	ごはん (ふりかけ) けんちんじる いわしのフライ (2) (ソース) きょうほう (なま) (2)	ぎゅうにゅう とうふ あ ぶらあげ だしこんぶ い わし	こめ あぶら こんにやく こむぎこ パンこ	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ ぶどう	635	25.3		
30	金	○	あさやきしよくパン (ココアク リーム) ポークシチュー わかめサラダ (たまねぎドレッシ ング)	ぎゅうにゅう ぶたかたに く だいたし わかめ なまク リーム とうにゅう	しよくパン あぶら じゃ がいも さとう こむぎこ くずこ	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 もやし キャベツ	627	26.5	きゅうしよく ひがしやまとし さん 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して あります。	
*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	641	28.8	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

* 9月分の給食費引落日は、九月三十日(金)です。残高確認をお願いします。

★ラッキーにんじん「けんちんじる」★