

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	○	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 ぎょうざ	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 ほしいたけ キャベツ にら りんごかんづめ	662	27.1		
2	金	○	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	せかい りょうり かんこく 世界の料理(韓国) ●1日:タッカルビ どん 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	○	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 しるみそ かつお	こめ かたくりこ 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		
6	火	○	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		
7	水	○	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 あおのり 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 ほしいた け ねぎ	673	37.4	じゅうごや 【十五夜】 ●7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	○	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		
9	金	○	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 ほしいた け ねぎ キャベツ いんげん	759	29.9		
12	月	○	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! スパイシーチキン	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		
13	火	○	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		
14	水	○	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	【重陽の節句】 ●13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	○	パインコッペパン ミネストローネ とうにゅうマカロニグラタン 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 ウィンナー	パインパン マカロニ あ ぶら こむぎこ バター 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		
16	金	○	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 ほしいたけ はくさい チンゲンサイ だいこ ん	606	23.4		
20	火	○	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ん どうふ	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 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 あかピー 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		
21	水	○	ココアしよくパン やさしい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 ピ ーマン キャベツ きゅうり ホ ールコーン	589	28.2		
22	木	○	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 しるみそ 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	じばさん しょうがい つか こんだて 地場産の食材を使った献立 ●12日:多摩湖梨ジャム ひがしやまとし たまこしゅうへん 東大和市など多摩湖周辺の ちいまとし たまこなし 地域で採れる梨を「多摩湖梨」 といいます。この多摩湖梨を つかってジャムを作る予定です。 お楽しみに♪ 	
26	月	○	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 しるみそ	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		
27	火	○	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 ブルシロップ 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		
28	水	○	きのこのまぜずし 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 しるみそ 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 ほしい たけ にんじん だいこん ねぎ にんにく りんご	600	30.6	しゅん しよくがい つか こんだて 旬の食材を使った献立 ●5日:鯉のオーロラソース ●8日:さつま芋ごはん ●13日:秋刀魚の甘露煮 ●14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 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	641	28.8	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

*九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」★