

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	
3	月	○	ごはん にくだんごのちゅうかスープ いかのチリソース (2) チンゲンサイとまめもやしのいためもの	ぎゅうにゅう にくだん ご いか	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ほししいたけ はく さい しょうが にんにく ねぎ だいずもやし チンゲンサイ たけのこ	642	27.7	 10月 	
4	火	○	カレーチキンサンド (よこわりまるパン、 とりにくのカレーノンエッグマヨネーズや き) マカロニスープ みかんかん・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ひよこまめ とりももにく	まるパン じゃがいも シュルマカロニ ノン エッグマヨネーズ み かんゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく みかんかんづめ	609	34.5	行事食 (十三夜) ぎょうじしやく じゅうさんや ●6日:「栗ごはん」 くり ●今日8日に十三夜という、秋 あき の収穫に感謝し、美しい月を しゅうかく かんしゃ うつく つき 見る日があります。 み ●豆や栗が収穫できる時期で まめ くり しゅうかく じき あり、豆名月・栗名月ともいう まめいげつ くりめいげつ ●ことになんで、「栗ごはん」 ていきょう を提供します。 	
5	水	○	ぶたどん (ごはん、ぶたにくのねぎしおい ため) こんにやくサラダ (かんきつドレッシン グ) なし (なま)	ぎゅうにゅう ぶたもも にく ぶたばらにく か いそうミックス	こめ あぶら ごま ごまあぶら こんにゃ く	しょうが にんにく もやし に んじん ねぎ こねぎ レモン キャベツ きゅうり なし	616	23.7		
6	木	○	くりごはん さわにわん ホキのみじやき わふうサラダ (わふうドレッシング)	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 ホキ わかめ	こめ もちごめ くり あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	だいこん にんじん ほししい たけ ねぎ ほうれんそう もや し キャベツ えだまめ	626	30.2		
7	金	○	あさやきしょくパン (ひがしやまとブルー ベリージャム) しろいんげんまめのポタージュ ほうれんそうソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく しろいん げんまめ とうにゅう	しょくパン こむぎこ あぶら さとう はち みつ くずこ	にんじん たまねぎ コーンか ん パセリ とうもろこし ほう れんそう キャベツ ぶなしめ じ ブルーベリー レモン	603	30.9		
11	火	○	ごはん さといものごまみそに だいたいじゃこのあまからあげ かいそうサラダ (イタリアンドレッシン グ)	ぎゅうにゅう ぶたひき にく かつおぶし だし こんぶ なまあげ しろ みそ だいず ちりめん じゃこ かいそうミッ クス	こめ あぶら さとい も こんにゃく さと う ごま かたくりこ ぎ	だいこん にんじん いんげん キャベツ もやし	686	28.3		
12	水	○	ごはん ハンガリアンシチュー コーンソテー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく	こめ あぶら じゃが いも こむぎこ すあ まだんご	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 ビーマ ン とうもろこし キャベツ パ インかん みかんかん	703	21.6	地場産物活用献立 じばさんぶつかつようこんだて ●7日: ひがしやまと 「東大和ブルーベリージャム」 わせ 早生という、6~7月に収穫さ しゅうかく れたブルーベリーを使用した ていきょう ジャムを提供します。 また、10月10日は目の愛護 め あいご デーのため、目に良い栄養が め よ えいよう たっぷりつまったブルーベリ た よ ーを食べると良いですよ！ 	
13	木	○	やきそば スパイシーポテト ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぶたももにく ぎゅう にゅう	あぶら ちゅうかめん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな	636	26.7		
14	金	○	ごはん とんじる さばのからみやき さつまいもサラダ (ノンエッグマヨネ ーズ)	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 さば	こめ あぶら こんに ゃく さつまいも ノンエッグマヨネ ーズ	しょうが にんじん ごぼう だ いこん ねぎ きゅうり とうも ろこし	631	29.4		
17	月	○	じゃーじゃんどうふどん (ごはん、じゃ ーじゃんどうふ) きりぼしだいこんのしおいため パインかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたかた にく あかみそ なまあ げ ぶたももにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶ ら レモンゼリー	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 ねぎ きりぼしだいこん もやし パインかん	649	28.1		
18	火	○	きなこあげパン とうにゅういりクリームシチュー ウィンナーとやさいのソテー	きなこ 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 ム ピザチーズ ウィ ナー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	625	26.7		
19	水	○	たいめし けんちんじる ぶたにくのみそづけやき えだまめサラダ (わふうドレッシング)	まだい こんぶ ぎゅう にゅう あぶらあげ だ しこんぶ ぶたかたロ ースにく あまみそ	こめ あぶら こんに ゃく さといも さ とう	しょうが こねぎ ごぼう に んじん ほししいたけ だいこん ねぎ えだまめ キャベツ	656	32.4	●26日: てづく ひがしやまとし きんこうちゃ 「手作り東大和市産紅茶ケ き」 しなひ こんちや つく 市内で紅茶を作っていること し を知っていますか? こんかい こんちや ●今回はその紅茶パウダーと ちやば 茶葉をふんだんに使用した、 ていきょう かお ケーキを提供します！香りを たの 楽しみましょう♪ 	
20	木	○	とりそぼろどん (ごはん、とりそぼろ) はくさいのみそしる さつまあげといんげんのいためもの	ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし あぶらあげ あかみそ しろみそ とりひきにく さつまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	はくさい ぶなしめじ ねぎ しょうが たけのこ ほししい たけ にんじん きぬさや いん げん	610	30.8		
21	金	○	かてうどん (うどん、つゆ、ゆでやさい) みそポテト NEW!	ぶたももにく 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 あかみそ	あぶら かたくりこ うどん じゃがいも こむぎこ さとう ごま	たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん こまつな	611	28.6		
24	月	○	だいたいとこんぶのごはん うすくずじる ししゃものごまやき (低1中高2) りんご (なま)	こんぶ だいたい あぶ らあげ ぎゅうにゅう か つおぶし とりももにく おしどうふ かまぼこ ししゃも	こめ きょうかまい あぶら さとう くず こ ごま ごまあぶら	えのきたけ にんじん ねぎ しょうが りんご	608	30.4		
25	火	○	ビビンバ (ごはん、にくみそ、やさい) たまごいりちゅうかコンスープ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう とりもも にく たまご ぶたかた にく あかみそ ミニ フィッシュ	こめ かたくりこ あ ぶら さとう ごまあ ぶら ごま	たまねぎ コーンかん とうも ろこし にんにく しょうが ぜ んまい だいたいもやし こまつ な にんじん	618	29.5	とくべつこんだて 特別献立 ●19日:「鯛めし」 たひ ●国内の水産物の消費を こくない すいさんぶつ しやうひ 増やすため、国の補助制度を ふ くに ほしよせいど かつよう えいめけんさん まだひ 活用し、愛媛県産の真鯛を使 よう たい ていきょう 用した「鯛めし」を提供しま す！お楽しみに！ 	
26	水	○	ツナコーンドッグ (せわりコッペパン、ツ ナコーン (ノンエッグマヨネーズ)) ヨーグルトドリンク ポトフ てづくりひがしやまとしさんこうちゃケ ーキ NEW!	ヨーグルトドリンク ウィンナー ベーコン ツナ とうにゅう	コッペパン じゃがい も あぶら ノンエッ グマヨネーズ こむぎ こ こめこ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	656	28.6		
27	木	○	とりごぼうごはん あきのすましじる さわらのあまからだれ きゅうりサラダ (こうみしおドレッシン グ)	とりももにく 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 ちらしかまぼ こ さわら	こめ むぎきょうか まい あぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん えのきたけ だいこん ねぎ きゅうり もや し	658	31.3		
28	金	○	ガーリックチャーハン NEW! オニオンスープ きびなごフライ (低3中 高4) (ソース) NEW! みかん (なま)	やきぶた ぎゅうにゅう ベーコン きびなごフ ライ	こめ あぶら マカロ ニ	にんにく たけのこ ほししい たけ ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ いんげん みかん	648	25.4	旬の食材 しゅん じゆくさい ●里芋、ごぼう、人参、キャベ さといも にんじん ツ、鯖、梨、りんご など さば なし 	
31	月	○	ナン キーマカレー ポテトサラダ (ノンエッグマヨネ ーズ) てづくりかぼちゃプリン NEW!	ぎゅうにゅう ぶたひき にく ハム とうにゅう なまクリーム	ナン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネ ーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ピーマン ト マト アップルソース マンゴ チャツネ きゅうり かぼちゃ	625	26.2		
*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	636	28.6	ぎゅうじしやく ひがしやまとしさん じばや 給食では東大和市産の地場野 さい しゅう 菜も使用しております。
							学校給食摂取基準	650	21-33	

*10月の給食費引落日は、十月三十一日(月)です。残高確認をお願いします。