

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	○	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 とりもみにく	まるパン じゃがいも シエルマカロニ 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	 <p>10月</p> <p>ぎょうじしよく じゅうさんや 行事食（十三夜）</p> <p>●11日：「栗ごはん」 今月8日に十三夜という、秋の収穫に感謝し、美しい月を見る日があります。 豆や栗が収穫できる時期であり、豆名月・栗名月ともいうことにちなんで、「栗ごはん」を提供します。</p>  <p>地場産物活用献立</p> <p>●6日： 「東大和ブルーベリージャム」 早生という、6～7月に収穫されたブルーベリーを使用したジャムを提供します。 また、10月10日は目の愛護デーのため、目に良い栄養がたっぷりつまったブルーベリーを食べると良いですよ！</p>  <p>●25日： 「手作り東大和市産紅茶ケーキ」 市内で紅茶を作っていることを知っていますか？ 今回はその紅茶パウダーと茶葉をふんだんに使用した、ケーキを提供します！香りを楽しみましょう♪</p>  <p>特別献立</p> <p>●18日：「鯛めし」 国内の水産物の消費を増やすため、国の補助制度を活用し、愛媛県産の真鯛を使用した「鯛めし」を提供します！お楽しみに！</p>  <p>旬の食材 里芋、ごぼう、人参、キャベツ、鯖、梨、りんご など</p>
4	火	○	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	
5	水	○	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	
6	木	○	あさやきしよくパン（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 とりもみにく しろいん げんまめ とうにゅう	しよくパン こむぎこ あぶら さとう はち みつ ぐずこ	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	
7	金	○	ごはん さといものごまみそに だいずと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 こんにやく さと う ごま かたくりこ	だいこん にんじん いんげん キャベツ もやし	686	28.3	
11	火	○	くりごはん さわにわん ホキのもみじやき 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	
12	水	○	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	
13	木	○	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 にやく 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	
14	金	○	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 ピーマ ン とうもろこし キャベツ パ インかん みかんかん	703	21.6	
17	月	○	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 とりもみにく とうにゅう なまクリ ーム ビザチーズ ウィ ンナー	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	
18	火	○	たいめし けんちんじる ぶたにくのみそつけやき 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 にやく 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	
19	水	○	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	
20	木	○	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	
21	金	○	だいずとこんぶのごはん うすくずじる ししやものごまやき（低1中高2） りんご（なま）	こんぶ だいず あぶら あげ ぎゅうにゅう か つおぶし とりもみにく おしどうふ かまぼこ ししやも	こめ きょうかまい あぶら さとう ぐず 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	
24	月	○	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	
25	火	△	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	
26	水	○	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	
27	木	○	ビビンバ（ごはん、にくみそ、やさい） たまごいりちゅうかコーンスープ 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 だいずもやし こまつ な にんじん	618	29.5	
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	
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。							月平均	636	28.6
*学校により給食の実施日は異なります。							学校給食摂取基準	650	21-33
*小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。									

*十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。