

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	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
3	月	○	豚丼 (ごはん、豚肉のねぎ塩炒め) こんにやくサラダ (柑橘ドレッシング) 梨 (生)	普通牛乳 豚もも肉 豚 ばら肉 海藻ミックス	精白米 米白絞油 ごま ごま油 こんに やく	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 梨	783	29.4	 <p>10月</p> <p>行事食 (十三夜) ●7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 ●11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>●27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 ●17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	○	ごはん 肉団子の中華スープ いかのチリソース (2) チンゲンサイと豆もやしの炒め物	普通牛乳 肉団子 いか	精白米 片栗粉 米白絞油 三温糖 ごま油	にんじん 干しいたけ 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 たけのこ水煮	824	35.5		
5	水	○	カレーチキンサンド (横割り丸パン、鶏肉 のカレーノンエッグマヨネーズ焼き) マカロニスープ みかん缶・みかんゼリー	普通牛乳 ベーコン ウ インナー ひよこ豆 鶏 もも肉	丸パン 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 みかん缶	777	44.1		
6	木	○	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 (イタリアンドレッシング)	普通牛乳 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 冷凍いん げん キャベツ もやし	876	35.6		
7	金	○	栗ごはん 沢煮椀 ホキのもみじ焼き 和風サラダ (和風ドレッシング)	普通牛乳 だし昆布 か つお節 鶏もも肉 油揚 げ ホキ わかめ	精白米 もち米 栗 米白絞油 ノンエッグ マヨネーズ	だいこん にんじん 干しい たけ ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ 冷凍むき枝豆	801	38.8		
11	火	○	朝焼き食パン (東大和ブルーベリージャ ム) 白いんげん豆のポタージュ ほうれん草ソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏 もも肉 白いんげん豆 豆乳	食パン 薄力粉 米白絞油 グラニュー糖 はちみつ ぐず粉	にんじん たまねぎ コーン缶 詰 パセリ とうもろこし ほう れん草 キャベツ ぶなしめじ ブルーベリー レモン	767	39.0		
12	水	○	ごはん 豚汁 鯖の辛味焼き さつま芋サラダ (ノンエッグマヨネーズ)	普通牛乳 豚もも肉 か つお節 油揚げ 木綿豆 腐 白みそ 赤みそ さば	精白米 米白絞油 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	795	37.2		
13	木	○	ごはん ハンガリアンシチュー コーンソテー フルーツ白玉	普通牛乳 ベーコン 豚ひき肉	精白米 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 冷凍素甘だんご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム 水 煮缶 トマト缶 トマトビュ レ ピーマン とうもろこし キャベツ パイナップル缶 み かん缶	907	26.9		
14	金	○	焼きそば スパイシーポテト 中華サラダ (中華ドレッシング)	豚もも肉 普通牛乳	米白絞油 むし中華め ん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ 小松菜	809	33.7		
17	月	○	鯛めし けんちん汁 豚肉のみそ漬焼き 枝豆サラダ (和風ドレッシング)	まだい ボイル細切り昆 布 普通牛乳 油揚げ だ し昆布 豚かたロース肉 甘みそ	精白米 米白絞油 こ んにやく さといも 三温糖	しょうが こねぎ ごぼう に んじん 干しいたけ だいこん ねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ	844	41.3		
18	火	○	ごはん ハンガリアンシチュー コーンソテー フルーツ白玉	普通牛乳 ベーコン 豚ひき肉	精白米 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 冷凍素甘だんご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム 水 煮缶 トマト缶 トマトビュ レ ピーマン とうもろこし キャベツ パイナップル缶 み かん缶	907	26.9		
14	金	○	焼きそば スパイシーポテト 中華サラダ (中華ドレッシング)	豚もも肉 普通牛乳	米白絞油 むし中華め ん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ 小松菜	809	33.7		
17	月	○	鯛めし けんちん汁 豚肉のみそ漬焼き 枝豆サラダ (和風ドレッシング)	まだい ボイル細切り昆 布 普通牛乳 油揚げ だ し昆布 豚かたロース肉 甘みそ	精白米 米白絞油 こ んにやく さといも 三温糖	しょうが こねぎ ごぼう に んじん 干しいたけ だいこん ねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ	844	41.3		
18	火	○	家畜豆腐丼 (ごはん、家常豆腐) 切干大根の塩炒め パイナップル・レモンゼリー	普通牛乳 豚かた肉 赤 みそ 生揚げ 豚もも肉	精白米 米白絞油 三 温糖 片栗粉 ごま油 レモンゼリー	にんにく しょうが にんじん たけのこ水煮缶 干しいたけ キャベツ ねぎ 切干しだい こん もやし パイナップル缶	828	35.6		
19	水	○	きなこ揚げパン 豆乳入りクリームシチュー ウインナーと野菜のソテー	きな粉 普通牛乳 ベー コン 鶏もも肉 豆乳 生 クリーム ビザチーズ ウインナー	コッペパン 米白絞油 上白糖 じゃがいも 薄力粉 バター	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	804	33.7		
20	木	○	大豆と昆布のごはん うすくず汁 ししゃもの胡麻焼き (2) りんご (生)	刻み昆布 冷凍蒸し大豆 油揚げ 普通牛乳 かつ お節 鶏もも肉 押し豆 腐 かまぼこ ししゃも	精白米 強化米 米白絞油 三温糖 ぐず粉 ごま ごま油	えのきたけ にんじん ねぎ しょうが りんご	778	38.5		
21	金	○	鶏そぼろ丼 (ごはん、鶏そぼろ) 白菜のみそ汁 さつま揚げといんげんの炒め物	普通牛乳 だし昆布 か つお節 油揚げ 赤みそ 白みそ 鶏ひき肉 さつ ま揚げ	精白米 米白絞油 三 温糖 片栗粉 ごま ごま油	はくさい ぶなしめじ ねぎ しょうが たけのこ水煮缶 干 しいたけ にんじん 冷凍き ぬさや いんげん	776	39.3		
24	月	○	かてうどん (うどん、つゆ、ゆで野菜) みそポテト NEW!	豚もも肉 だし昆布 か つお節 さば節 油揚げ 普通牛乳 赤みそ	米白絞油 片栗粉 冷 凍うどん じゃがいも 薄力粉 三温糖 ごま	たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんじん こまつな	781	36.3		
25	火	○	鶏ごぼうごはん 秋のすまし汁 鱈の甘辛だれ きゅうりサラダ (香味塩ドレッシング)	鶏もも肉 普通牛乳 か つお節 だし昆布 わか め 木綿豆腐 ちらしか まぼこ さわら	精白米 精麦 強化米 米白絞油 三温糖 片栗粉	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	835	39.8		
26	水	○	ビビンバ (ごはん、肉みそ、野菜) 卵入り中華コーンスープ ミニフィッシュ	普通牛乳 鶏もも肉 卵 豚かた肉 赤みそ ミニ フィッシュ	精白米 片栗粉 米白絞油 三温糖 ごま油 ごま	たまねぎ コーン缶 とうもろ こし にんにく しょうが ぜん まい水煮 だいずもやし こま つな にんじん	789	37.5		
27	木	○	ツナコーンドッグ (背割りコッペパン、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 手作り東大和市産紅茶ケーキ NEW!	ヨーグルトドリンク ウ インナー ベーコン ツ ナ 豆乳	コッペパン じゃがい も 米白絞油 ノン エッグマヨネーズ 薄 力粉 米粉 三温糖	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	830	36.0		
28	金	○	ナン キーマカレー ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) 手作りかぼちゃプリン NEW!	普通牛乳 豚ひき肉 ハム 豆乳 生クリーム	ナン 米白絞油 三温 糖 薄力粉 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 マト缶 アップルソース マン ゴーチャツネ きゅうり かぼ ちゃ	787	33.0		
31	月	○	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 (5) (ソース) NEW! みかん (生)	焼き豚 普通牛乳 ベー コン きびなごフライ	精白米 米白絞油 マ カロニ	にんにく たけのこ水煮缶 干 しいたけ ねぎ たまねぎ に んじん キャベツ 冷凍いんげ ん みかん	818	31.5		
							月平均	810	36.1	<p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>
							学校給食摂取基準	830	27-42	

* 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。

* 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。