

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	火	○	ぶたキムチどん(ごはん、なまあげとぶたにくのキムチいため) はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) りんごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも にく あかみそ なまあげ	こめ あぶら さとう かたくり こりよくと うはるさめ りんごゼ リー	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ なら もやし キャベツ りんごかんづめ	606	26.1	 <p>11月</p> <p>しんまい きせつ 新米の季節になりました。</p> <p>きゅうよく 給食センターでも、新米を つか 使っています。ぜひ味わって 食べてくださいね！</p> <p>きょうどりょうり 郷土料理</p> <p>●8日: 打ち豆汁(福井県)</p> <p>う まめ みる もど だいず 打ち豆は、水で戻した大豆 を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそ いる い う まめ じる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。</p> <p>●24日: すいとん(栃木県)</p> <p>こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ た汁で煮込んだ料理です。</p> <p>たの こんだて お楽しみ献立</p> <p>●25日: イラストコロッケ</p> <p>きぼう がっこう イラストを希望した学校に は、学校内で選ばれたイラス トをコロッケにプリントしてあり ます。その他の学校は、 ひがしやまとし かんこう 東大和市の観光キャラクター である、「うまべえ」のイラスト をプリントしてあります。どん なイラストコロッケが届くのか たの 楽しみですね！</p> <p>しゅん しょくざい 旬の食材</p> <p>●里芋</p> <p>う まめ じる 8日: 打ち豆汁</p> <p>さいしよ 16日: 里芋ごはん</p> <p>とんじる 18日: 豚汁</p> <p>いも ●さつまい芋</p> <p>とりく いも あまからに 21日: 鶏肉とさつまい芋の甘辛煮</p> <p>●その他</p> <p>だいこん 大根、かぶ、ごぼう、ねぎ、 はくさい 白菜、りんご、みかんなど</p> <p>きゅうよく ひがしやまとし きん 給食では東大和市産の じば やさい しょう 地場野菜も使用して おります。</p>	
2	水	○	きのこごはん かぶのみそしる さばのゆうあんやき NEW! こんにやくのピリからに	ぶたももにく ぎゅう にゅう だしこんぶ か つおぶし あかみそ し ろみそ あぶらあげ さ ば さつまあげ	こめ あぶら こん にやく さとう	しょうが ぶなしめじ ました け にんじん かぶ かぶは ゆ ずかじゅう いんげん	600	32.2		
4	金	○	フィッシュサンド(よこわりまるパン、 メルルーサのフライ(ソース)) チキンカチャトーラ キャベツのしおこうじため	ぎゅうにゅう とりもも にく メルルーサ ぶた ももにく	まるパン オリーブあ ぶら じゃがいも さ とう こむぎこ あぶ ら パンこ	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ	691	38.9		
7	月	○	ブルコギどん(ごはん、ぶたにくのブルコ ギ) わかめスープ こまつなのサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう とりもも にく わかめ ぶたかた ローズにく	こめ あぶら ごま ご まあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ えのきた け ねぎ にんじん はくさい なら ぶなしめじ にんにく キャベツ こまつな	602	26.5		
8	火	○	くるまいごはん うちまめじる いかのこうみやき(2) くきわかめのサラダ(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 あぶら あげ うちまめ あかみ そ しろみそ いか くき わかめ	こめ くるまい あぶ ら さとも さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん だいこん ね ぎ にんにく キャベツ もやし	574	29.9		
9	水	○	ごもくあんかけやきそば あおのりピーンズポテト NEW! ようなしかん・カクテルゼリー	ぶたももにく なるど いか ぎゅうにゅう だ いず あおのり	むしちゅうかめん あ ぶら さとう かたく りこ ごまあぶら じゃがいも カクテル ゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ もや し はくさい チンゲンサイ よ うなしかんづめ	599	24.4		
10	木	○	ごはん すましじる ぶたにくのごまやき きりぼしだいこんのしおいため	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 かまぼこ ぶたかたローズにく ぶ たももにく	こめ ごま さとう ご まあぶら	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが きりぼしだいこん もやし	593	30.4		
11	金	○	たまごいりたかなごはん おでん はくさいのおかかあえ(おかか、しょう ゆ) りんご(なま)	いりたまご ちりめん じゃこ ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし むすびこんぶ やきちく わ がんもどき つみれ あげボール はんぺん	こめ あぶら ごまあ ぶら ごま こんにゃ く ちくわぶ じゃが いも	たかなづけ だいこん はくさ い ほうれんそう にんじん り んご	588	24.3		
14	月	○	ツイストミルクパン やさいとウインナーのスープ ホキのコーンフレイクフライ NEW! チンゲンサイのオイスターいため	ぎゅうにゅう ペーコン ウインナー ホキコーン フレイクフライ	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶ ら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ ビーマン あかビーマン キャベツ チン ゲンサイ	573	23.3		
15	火	○	ごはん ポークカレー ヨーグルトドリンク コロコロソテー てづくりぶどうジュレ	ヨーグルトドリンク ぶ たももにく ウインナー	こめ あぶら じゃが 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 トマト ピューレ アップルソース ホールコーン えだまめ ぶど うジュース	626	22.7		
16	水	○	さともごはん なめこのみそしる ぶりのてりやき キャベツといんげんのサ ラダ(わふうドレッシング)	あぶらあげ ぎゅうにゅ う だしこんぶ かつお ぶし あかみそ しろみ そ もめんどうふ ぶり	こめ あぶら さとも も さとう かたくり こ	にんじん ほししいたけ なめ このねぎ しょうが キャベツ いんげん	587	30.0		
17	木	○	しろうまあげパン にくだんごスープ だいずサラダ(フレンチドレッシング) ☆ラッキーにんじん☆「にくだんごスープ」	ぎゅうにゅう にくだん ご だいず	コッペパン あぶら ごま さとう ごまあ ぶら	にんじん ほししいたけ もや し はくさい キャベツ きゅう り	608	29.0		
18	金	○	ごはん(ふりかけ) とんじる ししゃものみりんやき(2) えのきサラダ(たまねぎドレッシング)	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 し しゃも	こめ あぶら こん にやく さとも	しょうが にんじん ごぼう だ いこん ねぎ えのきたけ キャ ベツ	577	29.9		
21	月	○	ごはん けんちんじる とりにくとさつまいものあまからに ブロッコリーサラダ(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	こめ こんにゃく か たくりこ あぶら さ つまいも さとう	にんじん だいこん ごぼう ほ ししいたけ ねぎ しょうが に んにく たまねぎ いんげん ブ ロccoliー ホールコーン	632	25.5		
22	火	○	あさやきしよくパン(ミックスジャム) とうにゅうコーンチャウダー ほうれんそうとツナのソテー	ぎゅうにゅう ペーコン とりももにく とうにゅ う ツナ	しよくパン じゃがい も こむぎこ あぶら さとう くずこ	にんじん たまねぎ ホール コーン クリームコーンかんづ め パセリ キャベツ ほうれん そう りんごかんづめ パイン かんづめ みかんかんづめ レ モンかじゅう	560	27.5		
24	木	○	ごはん すいとん さわらのさいきょうやき だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ とりも もにく さわら しろみ そ ぶたひきにく	こめ あぶら れいと うすいとん さとう かたくりこ	にんじん ごぼう ほししいた け だいこん ねぎ しょうが いんげん	664	32.7		
25	金	○	ピラフ ABCスープ イラストコロッケ もやしサラダ(かんきつドレッシング)	とりももにく ぎゅう にゅう ペーコン	こめ あぶら マカロ ニ イラストコロッケ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ホールコーン もや し えのきたけ	626	20.3		
28	月	○	みそラーメン わかめサラダ(ちゅうかドレッシング) パインかん	ぶたももにく あかみそ ぎゅうにゅう わかめ	あぶら ごまあぶら ちゅうかめん	しょうが にんにく にんじん ホールコーン はくさい ねぎ もやし キャベツ パインかん づめ	592	25.1		
29	火	○	ごもくごはん いしるじる NEW! とりのからあげ(2) キャベツとこまつなごまあえ (ごまドレッシング)	とりももにく あぶらあ げ ぎゅうにゅう だし こんぶ かつおぶし い しるのいかボール	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	にんじん ごぼう たけのこ ほ ししいたけ だいこん しょう が にんにく キャベツ もやし こまつな	609	30.8		
30	水	○	ミートサンド(せわりコッペパン、ミート サンドのぐ) はくさいとじゃがいもの スープ みかん(なま)	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたひきにく	コッペパン あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	はくさい にんじん たまねぎ セロリ にんにく みかん	586	30.6		
*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	605		28.0
							学校給食摂取基準	650		21-33

*十一月の給食費引落日は、十一月三十日(水)です。残高確認をお願いします。