

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	○	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 まいた け にんじん かぶ かぶは ゆ ずかじゅう いんげん	600	32.2	 11月 しんまい きせつ 新米の季節になりました。 きゅうしよく しんまい 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 た 食べてくださいね！	
2	水	○	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いため	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		
4	金	○	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		
7	月	○	くろまいごはん 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 くろまい 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	きょうどりょうり 郷土料理 う まめじる ふくいけん ●7日：打ち豆汁（福井県） う まめ みず もど だいず 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす うえ き を石臼の上のせて木づちで	
8	火	○	ごもくあんかけやきそば あおのりピーズポテト 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	つぶしたものです。これを みそしる い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。	
9	水	○	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	●28日：すいとん（栃木県） とちぎけん すいとんは、小麦粉を水で ね ね ね 練って塊にし、手でちぎったり まる やさい はい 丸めたものを野菜などが入っ た汁で煮込んだ料理です。	
10	木	○	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	●24日：イラストコロッケ 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！	
11	金	○	ツイストミルクパン やさしいウインナーのスープ ホキのコンフレークフライ NEW! チンゲンサイのオイスターいため	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ホキコーン フレークフライ	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 あかピーマン キャベツ チン ゲンサイ	573	23.3	●24日：イラストコロッケ 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！	
14	月	○	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	●24日：イラストコロッケ 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！	
15	火	○	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 ねぎ しょうが キャベツ いんげん	587	30.0	●24日：イラストコロッケ 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！	
16	水	○	しろごまあげパン 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	●24日：イラストコロッケ 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！	
17	木	○	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	●24日：イラストコロッケ 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！	
18	金	○	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 プ ロッコリー ホールコーン	632	25.5	●24日：イラストコロッケ 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！	
21	月	○	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 ベーコン 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	しゅん しよくさい 旬の食材 ●里芋 う まめじる 7日：打ち豆汁	
22	火	○	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	15日：里芋ごはん 22日：豚汁 ●さつま芋 とりくに 18日：鶏肉とさつま芋の甘辛煮	
24	木	○	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 ベーコン	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	●その他 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	
25	金	○	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	●その他 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	
28	月	○	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		
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 ベーコン 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	きゅうしよく ひがしやまとし さん 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。	
							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。

*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。