

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] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
1	火	○	フィッシュサンド(横割り丸パン、メルルーサのフライ(ソース)) チキンカチャトーラ キャベツの塩麹炒め	普通牛乳 鶏もも肉 メルルーサ 豚もも肉	丸パン オリーブ油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 なたね油 パン粉	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト 缶詰ダイス キャベツ	888	50.5		
2	水	○	豚キムチ丼(ごはん、生揚げと豚肉のキムチ炒め) 春雨サラダ(中華ドレッシング) りんご缶・りんごゼリー	普通牛乳 豚もも肉 赤みそ 生揚げ	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ 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 にもやし キャベツ りんご缶詰	769	32.5	新米の季節になりました。 給食センターでも、新米を使っています。ぜひ味わって食べてくださいね!	
4	金	○	きのこごはん 蕪のみそ汁 鯖の幽庵焼き NEW! こんにゃくのピリ辛煮	豚もも肉 普通牛乳 だし昆布 かつお節 赤みそ 白みそ 油揚げ さば かつま揚げ	精白米 なたね油 こんにゃく 三温糖	しょうが ぶなしめじ しいたけ にんじん かぶ かぶ葉 ゆず 果汁 冷凍いんげん	761	40.8		
7	月	○	五目あんかけ焼きそば 青のりビーンズポテト NEW! 洋梨缶・カクテルゼリー	豚もも肉 なんと いか 普通牛乳 冷凍蒸し大豆 あおのり	むし中華めん なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 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 干しいたけ もやし はくさい チンゲンサイ 洋なし缶詰	750	30.3	郷土料理 ●9日: 打ち豆汁(福井県) 打ち豆は、水で戻した大豆を石臼の上に乗せて木づちでつぶしたものです。これを味噌汁に入れて、打ち豆汁を作ります。	
8	火	○	ブルコギ丼(ごはん、豚肉のブルコギ) わかめスープ 小松菜のサラダ(たまねぎドレッシング)	普通牛乳 鶏もも肉 わかめ 豚かた肉	精白米 なたね油 ごま油 片栗粉	しょうが たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ にんじん はくさい にもやし にんにく じゃがいも じゃがいも	763	32.7	●25日: すいとん(栃木県) 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。	
9	水	○	黒米ごはん 打ち豆汁 いかの香味焼き(2) 茎わかめのサラダ(和風ドレッシング)	普通牛乳 だし昆布 かつお節 油揚げ 打ち豆 赤みそ 白みそ いか かわかめ	精白米 黒米 なたね油 さといも 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ にんにく じゃがいも じゃがいも	724	38.2	●28日: イラストコロッケ 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、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楽しみですね!	
10	木	○	ツイストミルクパン 野菜とウインナーのスープ ホキのコーンフレックフライ NEW! チンゲン菜のオイスター炒め	普通牛乳 ベーコン ウインナー ホキのコーンフレックフライ	ミルクパン なたね油 じゃがいも 三温糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ水煮 ピーマン 赤ピーマン キャベツ チンゲンサイ	734	29.0		
11	金	○	ごはん すまし汁 豚肉の胡麻焼き 切干大根の塩炒め	普通牛乳 かつお節 だし昆布 わかめ 木綿豆腐 かまぼこ 豚かた肉 ロース肉 豚もも肉	精白米 ごま 三温糖 ごま油	えのきたけ だいこん 根深ねぎ しょうが 切干しいたけ にもやし	760	38.8		
14	月	○	卵入り高菜ごはん おでん 白菜のおかか和え(おかか、しょうゆ) りんご(生)	冷凍いり卵 ちりめんじゃこ 普通牛乳 だし昆布 かつお節 結び昆布 焼竹輪 がんもどき つみれ 揚げボール はんぺん	精白米 なたね油 ごま油 ごま こんにゃく ちくわぶ じゃがいも	たかな漬 だいこん はくさい ほうれん草 にんじん りんご	748	30.1		
15	火	○	白胡麻揚げパン 肉団子スープ 大豆サラダ(フレンチドレッシング)	普通牛乳 肉団子 冷凍蒸し大豆	コッペパン なたね油 ごま 上白糖 ごま油	にんじん 干しいたけ もやし はくさい キャベツ きゅうり	769	36.6	☆ラッキー人参☆「肉団子スープ」	
16	水	○	ごはん ポークカレー ヨーグルトドリンク ココロソテー 手作りぶどうジュレ	ヨーグルトドリンク 豚もも肉 ウインナー	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト ビューレ アップルソース 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆 ぶどうジュレ	847	30.3		
17	木	○	里芋ごはん なめこのみそ汁 鯛の照り焼き キャベツといんげんのサラダ(和風ドレッシング)	油揚げ 普通牛乳 だし昆布 かつお節 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 ぶり	精白米 なたね油 さといも 三温糖 片栗粉	にんじん 干しいたけ なめこ 根深ねぎ しょうが キャベツ 冷凍いんげん	744	37.5		
18	金	○	朝焼き食パン(ミックスジャム) 豆乳コーンチャウダー ほうれん草とツナのソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳 ツナ	食パン じゃがいも 薄力粉 なたね油 グラニュー糖 ぐず粉	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン クリームコーン缶詰 パセリ キャベツ ほうれん草 りんご缶詰 パイナップル缶詰 みかん缶詰 レモン果汁	709	34.6		
21	月	○	ごはん(ふりかけ) 豚汁 ししゃものみりん焼き(2) えのきサラダ(たまねぎドレッシング)	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 ししゃも	精白米 なたね油 こんにゃく さといも	しょうが にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ えのきたけ キャベツ	722	37.1	旬の食材 ●里芋	
22	火	○	ごはん けんちん汁 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ブロッコリーサラダ(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	精白米 こんにゃく 片栗粉 なたね油 さつま芋 三温糖	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ 根深ねぎ しょうが にんにく たまねぎ 冷凍いんげん ブロッコリー 冷凍ホールコーン	802	31.3	9日: 打ち豆汁 17日: 里芋ごはん 21日: 豚汁	
24	木	○	味噌ラーメン わかめサラダ(中華ドレッシング) パイン缶	豚もも肉 赤みそ 普通牛乳 わかめ	なたね油 ごま油 蒸し中華めん	しょうが にんにく にんじん 冷凍ホールコーン はくさい 根深ねぎ もやし キャベツ パイナップル缶詰	748	31.1	●さつま芋	
25	金	○	ごはん すいとん 鯖の西京焼き 大根のそぼろ煮	普通牛乳 かつお節 だし昆布 鶏もも肉 さわら 白みそ 豚ひき肉	精白米 なたね油 冷凍すいとん 三温糖 片栗粉	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん 根深ねぎ しょうが 冷凍いんげん	854	41.9	●その他 大根、かぶ、ごぼう、ねぎ、白菜、りんご、みかんなど	
28	月	○	ピラフ ABCスープ イラストコロッケ もやしサラダ(柑橘ドレッシング)	鶏もも肉 普通牛乳 ベーコン	精白米 なたね油 マカロニ イラストコロッケ	たまねぎ にんじん パセリ生キャベツ 冷凍ホールコーン もやし えのきたけ	748	24.2		
29	火	○	ミートサンド(背割りコッペパン、ミートサンドの具) 白菜とじゃがいものスープ みかん(生)	普通牛乳 ベーコン 豚ひき肉	コッペパン じゃがいも なたね油 三温糖 片栗粉	はくさい にんじん たまねぎ セロリ にんにく みかん	737	38.6		
30	水	○	五目ごはん いしる汁 鶏の唐揚げ(2) キャベツと小松菜のごまあえ(胡麻ドレッシング)	鶏もも肉 油揚げ 普通牛乳 だし昆布 かつお節 いしるのいかボール	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま	にんじん ごぼう たけのこ水煮 缶詰 干しいたけ だいこん しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	771	39.2		
							月平均	767	35.3	
							学校給食摂取基準	830	27-42	

*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。

給食では東大和市産の
地場野菜も使用して
おります。