

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	
2	月	○	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)	ぶたにく ギゆうにゆう	むしちゆうかめん あぶら じゃがいも りよくとうはるさめ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ いんげん だいこん	708	25.9	 10月	
3	火	○	ごはん うすくずじる さわらのからみやき さつまあげといんげんのいためもの	ぎゆうにゆう とりにく おしどうふ かまぼこ さわら さつまあげ	こめ くずこ あぶらごま ごまあぶら	えのきたけ にんじん ねぎ こまつな しょうが いんげん	601	33.2	じばきんぶつかつようこんだて 地場産物活用献立	
4	水	○	ぶたどん(ごはん、ぶたにくのねぎしおいため) しのだえ(しょうゆ) NEW! おうとうかん・りんごゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶらごま りんごゼリー	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 おうとうかん	613	25.8	●30日: てつく ひがしやまとしさんこうちゃ 「手作り東大和市産紅茶	
5	木	○	あさやきしよくパン しろいんげんまめのポタージュ ほうれんそうソテー ひがしやまとブルーベリージャム	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく しろいんげん まめ とうにゆう	しよくパン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう はちみつ くずこ	にんじん たまねぎ クリーム コーンかん パセリ ホール コーン ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ ブルーベリー レモン	668	30.8	しなない こうちゃ つく 市内で紅茶を作っていることを知っていますか?	
6	金	○	とりごぼうごはん 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)	とりにく ギゆうにゆう あぶらあげ ホキ	こめ むぎこ きょうかまい あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう いんげん キャベツ もやし	582	29.6	●今回はその紅茶パウダー と茶葉をふんだんに使用し	
10	火	○	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 なし (なま)	ぎゆうにゆう ぶたひき にく なまあげ あかみそ しろみそ だいず ちりめんじゃこ	こめ さといも こんにゃく かたくりこ あぶら さとう	だいこん にんじん いんげん なし	677	27.3	た、ケーキを提供します! 香りを楽しみましょう♪	
11	水	○	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	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく	まるパン じゃがいも シェルマカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら みかんゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ れいとうホールコーン にんにく みかんかん	589	32.6	●5日: ひがしやまと 「東大和ブルーベリージャム」	
12	木	○	ごはん ビーフンスープ 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	ぎゆうにゆう ぶたにく いか	こめ あぶら ビーフン ごまあぶら かたくりこ さとう	しょうが にんじん もやし ほししいたけ ねぎ にんにく だいずもやし チンゲンサイ たけのこみずにかん	632	26.7	●早生という、6~7月に収穫されたブルーベリーを使用し	
13	金	○	じゃーじゃんどうふどん (ごはん、 じゃーじゃんどうふ) こんにゃくサラダ(かんきつドレッシング) パインかん・カクテルゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく あかみそ なまあげ くさわかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら カクテルゼリー	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 だいこん サラダこんにゃく パインアップルかん	637	28.4	たジャムを提供します。 また、10月10日は目の愛	
16	月	○	ごはん けんちんじる ぶたにくのみそづけやき えだまめサラダ (こうみしおドレッシング)	ぎゆうにゆう あぶらあげ もめんどうふ ぶたにく あまみそ	こめ あぶら こんにゃく さといも さとう	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	593	25.7	●養がたっぷりつまったブルーベリーを食すると良いですよ!	
17	火	○	きなこあげパン にくだんごとやさいのスープに ジャーマンポテト	きなこ ギゆうにゆう とりだんご ベーコン ウインナー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	ほんしめじ たまねぎ キャベツ にんじん パセリ えのきたけ れいとういんげん	654	29.1		
18	水	○	ごはん チキンカレー コーンソテー りんご(なま)	ぎゆうにゆう とりにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	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 れいとうホールコーン キャベツりんご	604	21.9	行事食(十三夜) ●27日:「栗ごはん」 今月27日に十三夜という、	
19	木	○	だいずとこんぶのごはん ざくざく ししゃものいそべあげ (低1中高2) キャベツのソテー	きざみこんぶ だいず あぶらあげ ギゆうにゆう とりにく やきとうふ ししゃも あおのり ベーコン	こめ きょうかまい あぶら さとう こんにゃく さといも こむぎこ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ キャベツ	659	28.4	●秋の収穫に感謝し、美しい月を見る日があります。	
20	金	○	ビビンバ (ごはん、にくみそ、やさい) わかめスープ ミニフィッシュ	ぎゆうにゆう とりにく もめんどうふ カットわかめ ぶたにく あかみそ あじつきこざかな	こめ あぶらごま ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく だいずもやし こまつな にんじん	606	30.6	●豆や栗が収穫できる時期であり、豆名月・栗名月とも	
23	月	○	くろざとうしよくパン ブイヤベース ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) フルーツしらたま	ぎゆうにゆう ベーコン まだら さけ ハム	くろざとうしよくパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ すあまだん	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマトかん トマト ピューレ きゅうり はくとうかん みかんかん	599	29.2	●いうことにちなんで、「栗ごはん」を提供します。	
24	火	○	ごはん ワンタンスープ すぶた えのきサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぎゆうにゆう とりひき にく ぶたにく	こめ あぶら ワンタンかかわ ごまあぶら かたくりこ さとう	にんじん はくさい ねぎ たけのこみずにかんづめ ピーマン たまねぎ ほししいたけ えのきたけ キャベツ	667	25.7		
25	水	○	なめし はくさいのみそじる あかうおのしょうゆこうじやき さつまいもサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ぎゆうにゆう あぶらあげ あかみそ しろみそ あかうお	こめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	はくさい ぶなしめじ ねぎ レモン きゅうり にんじん れいとうホールコーン	580	26.3	●旬の食材 里芋、さつま芋、キャベツ、	
26	木	○	あさやきしよくパン ジョア(プレーン) とうにゆういりクリームシチュー やさいとウインナーのソテー おうとうかん・りんごゼリー	ジョア (プレーン) ベーコン とりにく ギゆうにゆう とうにゆう なまクリーム ピザ チーズ ウインナー	しよくパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら りんごゼリー	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ れいとうホールコーン おうとうかん	620	28.1	さば なし 鯖、梨、りんご など	
27	金	○	くりごはん あきのすましじる さばのあまからだれ きっかみかん (なま)	ぎゆうにゆう カットわかめ もめんどうふ かまぼこ さば	こめ もちごめ くり あぶら かたくりこ あぶら さとう	えのきたけ だいこん ねぎ みかん	664	28.6		
30	月	○	カレーうどん かいそうサラダ (たまねぎ ドレッシング) てづくりひがしやまとしさんこうちゃ ケーキ	ぶたにく あぶらあげ ギゆうにゆう かいそう ミックス とうにゆう かまぼこ	あぶら かたくりこ れいとううどん こむぎこ こめこ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	579	24.4		
31	火	○	ポークビーンズドッグ (せわりコッペパン、 わふうポークビーンズ) NEW! オニオンスープ キャベツといんげんの サラダ(イタリアンドレッシング) パンプキンデザート	ぎゆうにゆう ベーコン ぶたにく だいず あかみそ しろみそ	コッペパン マカロニ じゃがいも さとう デザート	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ かぼちゃ いんげん にんにく トマトかんづめ	713	34.8		
*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	631	28.2	きゅうしよく ひがしやまとしさん じば 給食では東大和市産の地場
							学校給食摂取基準	650	21-33	やさい しょう 野菜も使用しております。

*10月の給食費引落日は、十月三十一日(火)です。残高確認をお願いします。