

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	○	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	ぎゅうにゅう 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	 <b>10月</b>	
3	火	○	ぶたどん(ごはん、ぶたにくのねぎしおいため) しのだあえ(しょうゆ) <b>NEW!</b> おうとうかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら ごま ごまあぶら 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	じばさんぶつかつようこんだて <b>地場産物活用献立</b> ●27日: てづく ひがしやまとしさんこうちゃ 「手作り東大和市産紅茶ケーキ」	
4	水	○	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 ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん 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日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
5	木	○	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 ぎゅうにゅう あぶらあげ ホキ	こめ むぎ 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	●27日: 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? 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♪ 	
6	金	○	ごはん さといものごまみそに だいたくじゃこのあまからあげ なし(なま)	ぎゅうにゅう ぶたひき にく なまあげ あかみ そ しろみそ だいたく りめんじゃこ	こめ さといも こん にやく 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	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
10	火	○	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	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげん まめ とうにゅう	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	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
11	水	○	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	ぎゅうにゅう 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 だいこんもやし チンゲンサイ たけのこみずにかん	632	26.7	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
12	木	○	じゃーじゃんどうぶどん(ごはん、 じゃーじゃんどうふ) こんにやくサラダ(かんきつドレッシング) パインかん・カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ なまあげ く きわかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら 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 こんにやく パイナップルかん	637	28.4	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
13	金	○	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	ぎゅうにゅう 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 みかん缶	589	32.6	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
16	月	○	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 ぎゅうにゅう 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	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
17	火	○	ごはん チキンカレー コーンソテー りんご(なま)	ぎゅうにゅう 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	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
18	水	○	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)	ぎゅうにゅう あぶらあげ もめんどうふ ぶたにく あまみそ	こめ あぶら こんにやく 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	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
19	木	○	ピピンバ(ごはん、にくみそ、やさい) わかめスープ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ カットわかめ ぶたにく あかみそ あじつきこぎかな	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 だいこんもやし こまつな にんじん	606	30.6	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
20	金	○	くろぎとうしよくパン 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	ぎゅうにゅう ベーコン まだら さけ ハム	くろぎとうしよくパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ すあまだんご	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	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
23	月	○	だいたくとこんぶのごはん ざくざく ししやものいそべあげ(低1中高2) キャベツのソテー	きざみこんぶ だいたく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ ししやも あおりの ベーコン	こめ きょうかまい あぶら さとう こんにやく さといも こむぎこ	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	659	28.4	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
24	火	○	なめし はくさいのみそしる 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)	ぎゅうにゅう 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	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
25	水	○	あさやきしよくパン ジョア(ブレン) とうにゅ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(ブレン) ベーコン とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう 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 キャベツ れいとうホールコーン おうとうかん	620	28.1	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
26	木	○	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)	ぎゅうにゅう とりひき にく ぶたにく	こめ あぶら ワンタ ンかわ 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	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
27	金	○	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 ぎゅうにゅう かいそう ミックス とうにゅう 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	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
30	月	○	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) <b>NEW!</b> 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) パンブキンデザート	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいたく 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	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
31	火	○	くりごはん あきのすましじる さばのあまからだれ きつかみかん(なま)	ぎゅうにゅう 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 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	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 	
*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	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 
							学校給食摂取基準	650	21-33	●10日: ひがしやまとしさんこうちゃ 「東大和ブルーベリージャム」 わせい 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！ 

\*十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。



じばさんぶつかつようこんだて  
**地場産物活用献立**

●27日:  
てづく ひがしやまとしさんこうちゃ  
「手作り東大和市産紅茶ケーキ」

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」

わせい 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！

●10日:  
ひがしやまとしさんこうちゃ  
「東大和ブルーベリージャム」