

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	
2	月	○	豚丼（ごはん、豚肉のねぎ塩炒め） 信田和え（しょうゆ） <b>NEW!</b> 黄桃缶・りんごゼリー	普通牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 なたね油 ごま油 りんごゼリー	しょうが にんにく もやし にんじん 根深ねぎ こねぎ レモン果汁 キャベツ 黄桃缶	768	32.4	 <p><b>10月</b></p> <p><b>地場産物活用献立</b></p> <p>●31日： 「手作り東大和市産紅茶ケーキ」 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♪</p>  <p>●6日： 「東大和ブルーベリージャム」 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!</p>  <p><b>行事食(十三夜)</b></p> <p>●30日：「栗ごはん」 今月27日に十三夜という、秋の収穫に感謝し、美しい月を見る日があります。 豆や栗が収穫できる時期であり、豆名月・栗名月ともいうことにちなんで、「栗ごはん」を提供します。</p>  <p><b>旬の食材</b> 里芋、さつまいも、キャベツ、鯖、梨、りんご など</p>  <p><b>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</b></p>	
3	火	○	焼きそば スパイシーポテト 中華サラダ（中華ドレッシング）	豚肉 普通牛乳	むし中華めん なたね油 じゃがいも 緑豆 はるさめ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ いんげん 大根	904	32.5		
4	水	○	ごはん うすくず汁 鱈の辛味焼き さつま揚げといんげんの炒め物	普通牛乳 鶏肉 押し豆腐 かまぼこ さわら さつま揚げ	精白米 くず粉 なたね油 ごま油	えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな しょうが いんげん	774	43.0		
5	木	○	ごはん 里芋の胡麻みそ煮 大豆とじゃこの甘辛揚げ 梨(生)	普通牛乳 豚ひき肉 生揚げ 赤みそ 白みそ 大豆 ちりめんじゃこ	精白米 さといも こんにゃく 片栗粉 油 三温糖	だいこん にんじん いんげん なし	869	34.1		
6	金	○	朝焼き食パン 白いんげん豆のポタージュ ほうれん草ソテー 東大和ブルーベリージャム	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	食パン じゃがいも 薄力粉 なたね油 砂糖 はちみつ くず粉	にんじん たまねぎ クリーム コーン缶 パセリ ホールコーン ほうれん草 キャベツ ぶなしめじ ブルーベリー レモン	855	38.8		
10	火	○	鶏ごぼうごはん 沢煮椀 ホキのもみじ焼き 和風サラダ(和風ドレッシング)	鶏肉 普通牛乳 油揚げ ホキ	精白米 精麦 強化米油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 いんげん キャベツ もやし	740	37.7		
11	水	○	家常豆腐丼（ごはん、家常豆腐） こんにゃくサラダ（柑橘ドレッシング） パイナップルゼリー	普通牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ くきわかめ	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 カクテルゼリー	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ 根深ねぎ だいこん サラダこんにゃく パイナップル缶	809	35.6		
12	木	○	カレーチキンサンド(横割り丸パン、鶏肉のカレーノンエッグマヨネーズ焼き) マカロニスープ みかん缶・みかんゼリー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉	丸パン じゃがいも シェルマカロニ ノンエッグマヨネーズ 油 みかんゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍ホールコーン にんにく みかん缶	751	41.3		
13	金	○	ごはん ビーフンスープ いかのチリソース(2) チンゲンサイと豆もやしの炒め物	普通牛乳 豚肉 いか	精白米 油 ビーフン ごま油 片栗粉 三温糖	しょうが にんじん もやし 干しいたけ 根深ねぎ にんにく だいずもやし チンゲンサイ たけのこ水煮缶詰	795	34.4		
16	月	○	ごはん チキンカレー コーンソテー りんご(生)	普通牛乳 鶏肉	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉	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 キャベツ りんご	774	27.2		
17	火	○	ごはん けんちん汁 豚肉のみそ漬焼き 枝豆サラダ(香味塩ドレッシング)	普通牛乳 油揚げ 木綿豆腐 豚肉	精白米 なたね油 こんにゃく さといも 三温糖	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ 枝豆 キャベツ	758	32.6		
18	水	○	きなこ揚げパン 肉団子と野菜のスープ煮 ジャーマンポテト	きな粉 普通牛乳 鶏だんご ベーコン ウインナー	コッペパン なたね油 上白糖 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 冷凍いんげん	837	36.7		
19	木	○	黒砂糖食パン ブイヤベース ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) フルーツ白玉	普通牛乳 ベーコン まだら さけ ハム	黒砂糖食パン なたね油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 素甘だんご	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 トマト ビューレ きゅうり 白桃缶 みかん缶	747	36.8		
20	金	○	大豆と昆布のごはん ざくざく ししゃもの磯辺揚げ(2) キャベツのソテー	刻み昆布 大豆 油揚げ 普通牛乳 鶏肉 焼き豆腐 ししゃも あおのり ベーコン	精白米 強化米 なたね油 三温糖 こんにゃく さといも 薄力粉	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ キャベツ	827	33.2		
23	月	○	ビビンバ(ごはん、肉みそ、野菜) わかめスープ ミニフィッシュ	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 カットわかめ 豚肉 赤みそ 味付小魚	精白米 なたね油 ごま油 三温糖 片栗粉	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 小松菜 にんじん	775	38.7		
24	火	○	朝焼き食パン ジョア(プレーン) 豆乳入りクリームシチュー 野菜とウインナーのソテー 黄桃缶・りんごゼリー	ジョア(プレーン) ベーコン 鶏肉 普通牛乳 豆乳 生クリーム ピザチーズ ウインナー	食パン じゃがいも 薄力粉 バター なたね油 りんごゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ 冷凍ホールコーン 黄桃缶	823	37.6		
25	水	○	ごはん ワンタンスープ 酢豚 えのきサラダ(中華ドレッシング)	普通牛乳 鶏ひき肉 豚肉	精白米 なたね油 ワンタン皮 ごま油 片栗粉 砂糖	にんじん はくさい 根深ねぎ たけのこ水煮缶詰 ピーマン たまねぎ 干しいたけ えのきたけ キャベツ	847	32.0		
26	木	○	菜めし 白菜のみそ汁 赤魚のしょうゆ糍焼き さつま芋サラダ(ノンエッグマヨネーズ)	普通牛乳 油揚げ 赤みそ 白みそ あかうお	精白米 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	はくさい ぶなしめじ 根深ねぎ レモン果汁 きゅうり にんじん 冷凍ホールコーン	733	33.6		
27	金	○	ポークビーンズドッグ(背割りコッペパン、和風ポークビーンズ) <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) パンプキンデザート	普通牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 赤みそ 白みそ	コッペパン マカロニ じゃがいも 三温糖 デザート	たまねぎ にんじん 白菜 キャベツ いんげん かぼちゃ にんにく トマト缶詰 かぼちゃ	913	44.0		
30	月	○	栗ごはん 秋のすまし汁 鯖の甘辛だれ 菊花みかん(生)	普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 かまぼこ さば	精白米 もち米 くり 片栗粉 油 三温糖	えのきたけ だいこん 根深ねぎ みかん	838	36.7		
31	火	○	カレーうどん 海藻サラダ(たまねぎドレッシング) 手作り東大和市産紅茶ケーキ	豚肉 油揚げ 普通牛乳 海藻ミックス 豆乳 かまぼこ	なたね油 片栗粉 冷凍うどん 薄力粉 米粉 三温糖	たまねぎ にんじん 根深ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	735	30.2		
							月平均	803	35.7	
							学校給食摂取基準	830	27-42	

\* 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。

\*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。