

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	水	○	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(なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	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	614	24.9	 <h1>11月</h1> <p>しんまい きせつ 新米の季節になりました。 きゅうよく 給食センターでも、しんまい 新米をつかっています。ぜひ味わって 食べてくださいね！</p> <p>きょうどりょうり 郷土料理 ●13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 を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つくります。</p> <p>●16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。 お楽しみ献立 ●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！</p> <p>しゅん しょくざい 旬の食材 ●里芋 2日:のっぺい汁 7日:豚汁 13日:打ち豆汁 24日:けんちん汁 ●さつまい芋 8日:鶏肉とさつまい芋の甘辛煮 14日:さつまいもサラダ 20日:大学芋 ●その他 大根、かぶ、ごぼう、ねぎ、 白菜、りんご、みかんなど 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して あります。</p>
2	木	○	ごはん のっぺいじる とりにくのごまやき こんにやくのピリからに	ぎゅうにゅう あぶらあ げ とりにく さつまあ げ	こめ あぶら さとい も かたくり こ ごま さとう ごまあぶら こんにやく	にんじん ごぼう ほししいた け だいこん しょうが いんげ ん	591	31.5	
6	月	○	フィッシュバーガー(よこわりまるパン、 ホキのフライ(ソース)) コーヒーミルク トマトシチュー チンゲンサイのオイスターいため	コーヒーミルク ぶたに く ホキ	まるパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこ か たくりこ ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピュー レ しょうが たけのこ ピーマ ン あかピーマン キャベツ チ ンゲンサイ	679	34.2	
7	火	○	ごはん とんじる さばのゆうあんやき だいずサラダ(わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ しろみそ あかみそ さば だいず	こめ あぶら さとい もこんにやく	にんじん ごぼう だいこん ね ぎ ゆず キャベツ きゅうり	621	31.9	
8	水	○	ごはん かぶのみそしる とりにくとさつまいものあまからに かいそうサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう あかみそ しるみそ あぶらあげ とりにく かいそうミッ クス	こめ かたくりこ あ ぶら さつまいも さ とう	かぶ かぶは にんじん しょう が にんにく たまねぎ いんげ ん だいこん きゅうり	686	25.2	
9	木	○	あさやきしょくパン(ミックスジャム) とうにゅうコーンチャウダー ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン	しょくパン 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 ほうれんそう キャ ベツ ぶなしめじ りんごかん づめ バインかんづめ みかん かんづめ レモン	605	30.3	
10	金	○	ブルコギどん(ごはん、ぶたにくのブルコ ギ) わかめスープ もやしサラダ(こうみしおドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく	こめ あぶら ごま まあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ ねぎ にん じん はくさい なら ぶなしめ じ えのきたけ にんにく もや し だいこん	629	25.9	
13	月	○	くろまいごはん うちまめじる いかにこうみやき(2) きりぼしだいこんのしおいため	ぎゅうにゅう あぶらあ げ うちまめ あかみそ しるみそ いか さつま あげ	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 きりぼしだいこ ん もやし	591	31.3	
14	火	○	まっちゃきなこあげパン にくだんごス ープ さつまいもサラダ(ノンエッグマ ヨネーズ) ★ラッキーにんじん「にくだんごス ープ」★	きなこ ぎゅうにゅう とりだんご	コッペパン あぶら さとう りよくと うはるさめ ごまあぶら さつまいも ノンエ ッグマヨネーズ	にんじん はくさい ねぎ きゅ うり ホールコーン	598	19.8	
15	水	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー てづくりぶどうジュレ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃが いも こむぎこ はち みつ 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	692	22.4	
16	木	○	わかめごはん すいとん あじのからあげ キャベツといんげんのごまあえ(ごまド レッシング)	たきこみわかめ ぎゅう にゅう とりにく あじ	こめ あぶら すいと ん かたくりこ ごま さとう	にんじん ごぼう ほししいた け だいこん ねぎ しょうが にんにく キャベツ いんげん	746	30.2	
17	金	○	あさやきココアしょくパン とうにゅうあおだいずチャウダー とりにくのマーレードやき NEW! えのきソテー	ぎゅうにゅう ベーコン あおだいずペースト と うにゅう とりにく	ココアパン じゃがい も あぶら	にんじん たまねぎ クリームコーンかんづめ マー マレード しょうが えのきた け キャベツ ほうれんそう あ かピーマン	603	36.5	
20	月	○	ちゅうかどん(ごはん、ちゅうかどんの ぐ) だいがかいもこんにやくサラダ(たま ねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく いかなると なまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶ ら さつまいも ごま こんにやく	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ はく さい チンゲンサイ きゅうり だいこん	714	25.3	
21	火	○	ごはん ごもくじる 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 ぶたにく あぶらあげ もめんどう ふ さわら しろみそ ぶ たひきにく	こめ さとう あぶら かたくりこ	だいこん にんじん ぶなしめ じ ねぎ しょうが いんげん	594	31.8	
22	水	○	ツイストミルクパン ミートボールのトマトに キャベツのソテー おうとうかん・ピーチゼリー	ぎゅうにゅう とりだん ご ベーコン	ミルクパン オリーブあぶら じゃ がいも さとう こむ ぎこ あぶら ピーチ ゼリー	にんにく たまねぎ にんじん トマト ホールコーン キャベ ツ おうとうかんづめ	664	26.7	
24	金	○	ごはん けんちんじる とりにくのうめしそやき こまつなとさつまあげのもの	ぎゅうにゅう あぶらあ げ とりにく さつまあ げ	こめ あぶら こんに やく さとも さ とう	ごぼう にんじん ほししいた け だいこん ねぎ ねりうめ こまつな	586	30.7	
27	月	○	みそラーメン わかめサラダ(ちゅうかドレッシング) フルーツしらたま	ぶたにく 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 しらた まもち	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 だいこん はくとうか んづめ みかんかんづめ	596	24.6	
28	火	○	ピラフ ABCスープ イラストコロッケ キャベツサラダ(フレンチドレッシング)	とりにく 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	651	19.7	
29	水	○	ごはん(ふりかけ)なめこのみそしる ぶたにくのしょうがやき はくさいのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう あかみそ しるみそ もめんどうふ あぶらあげ ぶたにく	こめ さとう	なめこ ねぎ しょうが たまね ぎ はくさい にんじん	590	27.8	
30	木	○	ミートサンド(せわりコッペパン、ミート サンドのぐ)ポトフ みかん(なま)	ぎゅうにゅう ウィン ナー ベーコン ぶたひ きにく	コッペパン じゃがい も あぶら さとう か たくりこ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく みかん	576	30.9	
*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	28.1
							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(木)です。残高確認をお願いします。