

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	水		フィッシュバーガー（横割り丸パン、ホキのフライ（ソース）） コーヒーミルク トマトシチュー チンゲン菜のオイスター炒め	コーヒーミルク 豚肉 ホキ	丸パン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 パン粉 片栗粉 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 缶詰 トマトピューレ しょうが たけのこ 水煮缶詰 ピーマン 赤ピーマン キャベツ チンゲンサイ	920	46.5		
2	木	○	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（生）	普通牛乳 豚肉 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	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ にら もやし キャベツ りんご	770	30.7	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！	
6	月	○	ごはん のっぺい汁 鶏肉の胡麻焼き こんにゃくのピリ辛煮	普通牛乳 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	精白米 なたね油 さといも 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油 こんにゃく	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん しょうが 冷凍いんげん	757	39.9	●14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。	
7	火	○	朝焼き食パン（ミックスジャム） 豆乳コーンチャウダー ほうれん草のソテー	普通牛乳 鶏肉 豆乳 ベーコン	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 ほうれん草 キャベツ ぶなしめじ りんご缶詰 パイナップル缶詰 みかん缶詰 レモン果汁	772	38.5	●17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。	
8	水	○	ごはん 豚汁 鯖の幽庵焼き 大豆サラダ（和風ドレッシング）	普通牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ さば 冷凍蒸し大豆	精白米 なたね油 さといも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ ゆず果汁 キャベツ きゅうり	794	40.9	●24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！	
9	木	○	ごはん 蕪の味噌汁 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 海藻サラダ（たまねぎドレッシング）	普通牛乳 赤みそ 白みそ 油揚げ 鶏肉 海藻ミックス	精白米 片栗粉 なたね油 さつまいも 三温糖	かぶ かぶ葉 にんじん しょうが にんにく たまねぎ 冷凍いんげん だいこん きゅうり	876	31.5	●24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	金	○	抹茶きな粉揚げパン 肉団子スープ さつま芋サラダ（ノンエッグマヨネーズ） ★ラッキーにんじん「肉団子スープ」★	きな粉 普通牛乳 冷凍鶏だんご	コッペねじり なたね油 上白糖 緑豆はるさめ ごま油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん はくさい 根深ねぎ きゅうり 冷凍ホールコーン	756	24.2	●24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！	
13	月	○	プルコギ丼（ごはん、豚肉のプルコギ） わかめスープ もやしサラダ（香味塩ドレッシング）	普通牛乳 鶏肉 カットわかめ 豚肉	精白米 なたね油 ごま ごま油 片栗粉	しょうが たまねぎ 根深ねぎ にんじん はくさい にら ぶなしめじ えのきたけ にんにく もやし だいこん	799	31.9	●24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！	
14	火	○	黒米ごはん 打ち豆汁 いかの香味焼き（2） 切干大根の塩炒め	普通牛乳 油揚げ 打ち豆 赤みそ 白みそ いか さつま揚げ	精白米 黒米 なたね油 さといも 三温糖 ごま油 ごま	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ にんにく 切干しだいこん もやし	751	40.2	●24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！	
15	水	○	朝焼きココア食パン 豆乳青大豆チャウダー 鶏肉のマーマレード焼き NEW! えのきソテー	普通牛乳 ベーコン 青大豆ペースト 豆乳 鶏肉	ココアパン じゃがいも なたね油	にんじん たまねぎ クリームコーン缶詰 マーマレード しょうが えのきたけ キャベツ ほうれん草 赤ピーマン	771	46.5	●24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！	
16	木	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー 手作りぶどうジュレ	普通牛乳 豚肉	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉 はちみつ 上白糖	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマトピューレ アップルソース 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆 ぶどうジュース	889	27.7	●24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！	
17	金	○	わかめごはん すいとん 鱈の唐揚げ キャベツといんげんの胡麻和え（胡麻ドレッシング）	炊きこみわかめ 普通牛乳 鶏肉 あじ	精白米 なたね油 冷凍すいとん 片栗粉 ごま 三温糖	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん 根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ 冷凍いんげん	958	38.5	●24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！	
20	月	○	ツイストミルクパン ミートボールのトマト煮 キャベツのソテー 黄桃缶・ピーチゼリー	普通牛乳 冷凍鶏だんご ベーコン	ミルクパン オリーブ油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 なたね油 ピーチゼリー	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰ダイス 冷凍ホールコーン キャベツ 黄桃缶	838	33.7	●24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！	
21	火	○	中華丼（ごはん、中華丼の具） 大学芋 こんにゃくサラダ（たまねぎドレッシング）	普通牛乳 豚肉 いか なんと 生揚げ	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも ごま サラダこんにゃく	しょうが にんにく にんじん たけのこ 水煮缶詰 干しいたけ はくさい チンゲンサイ きゅうり だいこん	914	32.0	旬の食材 ●里芋 6日：のっぺい汁 8日：豚汁 14日：打ち豆汁 27日：けんちん汁	
22	水	○	ごはん 五目汁 鯖の西京焼き 大根のそぼろ煮	普通牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 さわら 白みそ 豚ひき肉	精白米 三温糖 なたね油 片栗粉	だいこん にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが 冷凍いんげん	761	41.1	●さつま芋 9日：鶏肉とさつま芋の甘辛煮 10日：さつま芋サラダ 21日：大学芋	
24	金	○	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）	鶏肉 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 キャベツ 冷凍ホールコーン	775	23.5	●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おります。	
27	月	○	ごはん けんちん汁 鶏肉の梅しそ焼き 小松菜とさつま揚げの煮物	普通牛乳 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	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 練り梅 こまつな	743	38.7	●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おります。	
28	火	○	味噌ラーメン わかめサラダ（中華ドレッシング） フルーツ白玉	豚肉 赤みそ 普通牛乳 カットわかめ	なたね油 ごま油 蒸し中華めん 冷凍素甘だんご	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 だいこん 白桃缶 みかん缶詰	753	30.4	●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おります。	
29	水	○	ミートサンド（背割りコッペパン、ミートサンドの具） ポトフ みかん（生）	普通牛乳 ウインナー 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	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく みかん	725	39.1	●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おります。	
30	木	○	ごはん（ふりかけ） なめこの味噌汁 豚肉の生姜焼き 白菜のお浸し（しょうゆ）	普通牛乳 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 油揚げ 豚肉	精白米 三温糖	なめこ 根深ねぎ しょうが たまねぎ はくさい にんじん	750	35.5	●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おります。	
							月平均	804	35.6	●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おります。
							学校給食摂取基準	830	27-42	●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おります。

*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。

*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。