

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	金	○	ごはん ハヤシチュー コーンサラダ(たまねぎドレッシング) れいとうみかん(なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト かんづめ トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	664	25.2	
4	月	○	とりなんばんうどん ナゲット(2) パイン・あまなつかん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう チキンナゲット	あぶら かたくりこ うどん	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ パインかんづめ あまなつかんづめ	620	26.7	●8日:「ハダカイワシのフライ」 ハダカイワシいう魚は、12cm くらの小魚で、水揚げされる 時に鱗がほとんどとれてしまう ことから名付けられたそうで す。“イワシ”と名前につきます が、鰯とは別の魚です。給食では、 パン粉をつけてフライにして提供します。
5	火	○	ごはん あきなすのみそしる メダイのうめしそやき ひじきのにも	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ もめんどうふ あぶらあげ わかめ めだい ぶたにく ほしひじき	こめ あぶら さとう	なす ねぎ ねりうめ にんじん えだまめ	592	32.5	
6	水	○	あさやきしよくパン(たまごなし ジャム) かぼちゃのとうにゅうポタージュ スパイシーチキン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	しよくパン あぶら こむぎ こ オリーブあぶら さとう くずこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ にんにく なし ようなし かんづめ レモン	581	33.3	
7	木	○	ちゅうかどん(ごはん、ちゅうか どんのぐ) だいちサラダ(ちゅう かドレッシング) きよほう(なま)(2)	ぎゅうにゅう ぶたにく いかなると だいち	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり ぶどう	589	26.7	
8	金	○	さつまいもごはん かきたまじる ハダカイワシのフライ(低中2・ 高3) (ソース) NEW! きつかりおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ たまご は だかいわし	こめ さつまいも ごま かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら	にんじん えのきたけ ねぎ もや し こまつな きくのり	613	25.2	【十五夜】 ●27日:「お月見デザート」 9月29日は十五夜です。十五 夜には、米の収穫に感謝し て、米の粉で作った団子を供 える風習があります。 給食では、お月見にちなんだ デザートを提供します。
11	月	○	ツナカレードッグ(せわりコッペ パン、ツナカレーペースト) ポトフ グリーンサラダ(こうみし おドレッシング)	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン ツナ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しょうが トマトピュー レ きゅうり えだまめ	589	30.5	
12	火	○	ごはん けんちんじる さばのみそだれかけ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば あかみそ くきわか め	こめ あぶら こんにやく さといも さとう かたくり こ ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ しょうが	582	24.6	
13	水	○	わかめごはん ごじる ぶたにくのかりんあげ やさいとえのきのおかかあえ (おかか・しょうゆ)	たきこみわかめ ぎゅう にゅう ぶたにく あぶら あげ だいち しろみそ か つおぶし	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ えのきたけ こまつな	673	33.3	
14	木	○	ミートソーススパゲティ えだまめサラダ(フレンチドレ ッシング) りんごかん・カクテルゼリー	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら メー プルシロップ さとう こ むぎこ カクテルゼリー	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマトピューレ えだまめ キャ ベツ りんごかんづめ	621	24.2	【重陽の節句】 ●8日:「菊花入りお浸し」 昔は、奇数が縁起の良い数 とされ、中でも一番大きい9が 重なる9月9日は、重陽の節句 と定められました。菊が咲く時 季であることから、菊の節句と も言われます。菊を食べて、邪 気(=病気などの悪いもの)を 追い払いましょう!
15	金	○	きのこのまぜずし さわにわん あかうおのさいきょうやき いんげんのごまあえ(ごまドレ ッシング)	ぶたにく ちくわ ぎゅう にゅう とりにく あぶら あげ あかうお しろみそ しょうゆ	こめ さとう あぶら ご ま	しょうが ぶなしめじ ほししい たけ にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう キャベツ いんげ ん	573	29.2	
19	火	○	ごはん つみれじる とりのからあげ(2) きりぼしだいこんのみそに	ぎゅうにゅう あぶらあげ つみれ とりにく さつま あげ しろみそ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ こんにやく さとう	にんじん ごぼう えのきたけ ね ぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん いんげん	650	29.2	
20	水	○	ガパオライス(ごはん、ガパオ ライスのぐ) はるさめスープ みかんかん・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ぶたひきにく	こめ あぶら りよくとう はるさめ ごまあぶら さ とう みかんゼリー	にんじん たけのこ ねぎ にんに く しょうが たまねぎ あかピー マン きピーマン みかんかんづ め	633	25.0	
21	木	○	ごはん にくどうふ いももち えのきサラダ(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	こめ あぶら こんにやく さとう いももち かたくり こ	はくさい にんじん ほししいた け ねぎ えのきたけ キャベツ	664	27.1	
22	金	○	パインコッペパン ミネストローネ とうにゅういりマカロニグラタン こまつなのサラダ(イタリアンド レッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン だいち とりにく とう にゅう なまクリーム ピ ザチーズ	パインパン スパゲティ あぶら こむぎこ パター パンこ	にんにく たまねぎ にんじん ト マトピューレ トマトかんづめ マッシュルーム パセリ キャベ ツ こまつな	642	27.9	
25	月	○	タッカルビどん(ごはん、タッカル ビどんのぐ) ヨーグルトドリンク ギョーザ(2) りんご(なま)	ヨーグルトドリンク とり にく なまあげ ぎょうざ	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ にら りんご	620	25.7	●6日:多摩湖梨ジャム 東大和市など多摩湖周辺の 地域で採れる梨を「多摩湖梨」 といいます。この多摩湖梨を 使ってジャムを作る予定です。 のお楽しみに♪
26	火	○	あさやきしよくパン(とうにゅう ココアクリーム) やさいとウィンナーのスープ ホキのマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ホキ とう にゅう	しよくパン あぶら じゃ がいも かたくりこ オ リーブあぶら さとう く ずこ	たまねぎ にんじん レモン ピー マン	626	30.6	
★ラッキーにんじん「やさいとウィンナーのスープ」★									
27	水	○	むぎごはん あきやさカレー かいそうサラダ(かんきつドレ ッシング) おつきみデザート	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら さつ まいも こむぎこ さとう おつきみデザート	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ぶなしめじ まい たけ なす トマトピューレ もやし キャベツ	688	19.5	旬の食材を使った献立 ●5日:秋なすの味噌汁 ●8日:さつま芋ごはん ●15日:きのこの混ぜ寿司 ●27日:秋野菜カレー
28	木	○	チリビーンズドッグ(せわりミル クコッペパン、チリビーンズ) とうにゅうコーンチャウダー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう ぶ たひきにく だいち	ミルクコッペパン じゃ がいも こむぎこ あぶら さとう ぶどうゼリー	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 しょうが にんにく トマト ピューレ	691	33.2	
29	金	○	キムたくごはん じゃがいものみそ しる とりにくのごまやき キャベツのサラダ(たまねぎド レッシング)	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろ みそ とりにく	こめ きょうかまい あぶ ら ごまあぶら じゃがい も こんにやく ごま さ とう	にんにく たくあん はくさいキ ムチ こねぎ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ いんげ ん	602	32.7	給食では東大和市産の 地場野菜も使用して あります。
*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。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							月平均	626	28.1
							学校給食摂取基準	650	21-33

*八、九月分の給食費引落日は、十月二日(月)です。残高確認をお願いします。