

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	○	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 ほしいた け ねぎ パインかんづめ あまな つかんづめ	620	26.7		
4	月	○	ごはん あきなすのみそしる メダイのうめしそやき ひじきのにももの	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	●7日:「ハダカイワシのフライ」 ハダカイワシいう魚は、12cm くらいの小魚で、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、鯛とは別の魚です。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 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	●26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。	
6	水	○	ちゅうかどん(ごはん、ちゅうか どんのぐ) だいずサラダ(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 だいず	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	●7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!	
7	木	○	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! きっかいりおひたし(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	●8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。 お楽しみに♪	
8	金	○	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	●4日:秋なすの味噌汁 ●7日:さつまいもごはん ●14日:きのこの混ぜ寿司 ●26日:秋野菜カレー	
11	月	○	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 ほしいたけ だいこん ねぎ しょうが	582	24.6	●8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。 お楽しみに♪	
12	火	○	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 だいず 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	旬の食材を使った献立	
13	水	○	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	旬の食材を使った献立	
14	木	○	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 だいず しろみそ リング	こめ さとう あぶら ご ま	しょうが ぶなしめじ ほしい 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	●8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。 お楽しみに♪	
15	金	○	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 こんにゃ 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	旬の食材を使った献立	
19	火	○	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	旬の食材を使った献立	
20	水	○	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 ほしいた け ねぎ えのきたけ キャベツ	664	27.1	旬の食材を使った献立	
21	木	○	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 だいず 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	旬の食材を使った献立	
22	金	○	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 いはるさめ 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	旬の食材を使った献立	
25	月	○	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	旬の食材を使った献立	
26	火	○	むぎごはん あきやさいカレー 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	
27	水	○	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 ぎょうぎ	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 ほしいたけ キャベツ にら りんご	620	25.7	旬の食材を使った献立	
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 だいず	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	旬の食材を使った献立	
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	旬の食材を使った献立	
*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	旬の食材を使った献立
							学校給食摂取基準	650	21-33	旬の食材を使った献立

*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。

