

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	金	○	ごはん 秋なすの味噌汁 メダイの梅しそ焼き ひじきの煮物	普通牛乳 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 油揚げ カット わかめ メダイ 豚肉 ほし ひじき	精白米 なたね油 三温糖	なす 根深ねぎ 練り梅 にんじん 冷凍むき枝豆	760	41.5		
4	月	○	ごはん ハヤシシチュー コーンサラダ (たまねぎドレッシング) 冷凍みかん (生)	普通牛乳 豚肉	精白米 なたね油 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ に んじん マッシュルーム 水煮缶 詰 トマト缶詰ダイス トマト ピューレ キャベツ きゅうり 冷 凍ホールコーン みかん	833	31.3	●6日:「ハダカイワシのフライ」 ハダカイワシという魚は、 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」と名前についま 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	○	鶏南蛮うどん ナゲット (2) パイン・甘夏缶	鶏肉 油揚げ 普通牛乳 チ キンナゲット	なたね油 片栗粉 冷凍う どん	たまねぎ にんじん 干しいた け 根深ねぎ パイナップル缶詰 甘夏缶	757	32.1		
6	水	○	さつま芋ごはん かき玉汁 ハダカイワシのフライ (3) (ソース) NEW! 菊花入りお浸し (しょうゆ)	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 卵 ハダカイワシ	精白米 さつまいも ごま いり 片栗粉 薄力粉等 パン粉 (乾燥) なたね 油	にんじん えのきたけ 根深ねぎ もやし こまつな 菊のり	781	31.6		
7	木	○	朝焼き食パン (多摩湖梨ジャム) かぼちゃの豆乳ポタージュ スパイシーチキン	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	食パン なたね油 薄力粉 オリーブ油 グラニュー 糖 ぐず粉	たまねぎ にんじん カットかぼ ちゃ パセリ (乾燥) にんにく なし 洋なし缶詰 レモン果汁	738	42.4		
8	金	○	中華丼 (ごはん、中華丼の具) 大豆サラダ (中華ドレッシング) 巨峰 (生) (2)	普通牛乳 豚肉 いか なる と 冷凍蒸し大豆	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ に んじん たけのこ水煮缶詰 干し 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	745	33.5	【十五夜】 ●25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	○	わかめごはん 呉汁 豚肉のかりん揚げ 野菜とえのきのおかかお和え (おかか、しょうゆ)	炊きこみわかめ 普通牛乳 豚肉 油揚げ 冷凍蒸し大 豆 白みそ かつお節	精白米 なたね油 じゃが いも 片栗粉 上白糖 ご ま いり	ごぼう にんじん だいこん 根深 ねぎ しょうが キャベツ えのき たけ こまつな	857	42.2		
12	火	○	ツナカレードッグ (背割りコッペ パン、ツナカレーペースト) ポトフ グリーンサラダ (香味塩ド レッシング)	普通牛乳 ウィンナー ベーコン ツナ	コッペパン じゃがいも なたね油 三温糖 薄力粉	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 冷凍	746	38.3		
13	水	○	ごはん けんちん汁 鯖の味噌だれかけ 茎わかめのきんぴら	普通牛乳 油揚げ さば 赤 みそ くきわかめ	精白米 なたね油 こん にやく さといも 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま い り	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ しょうが	737	30.6		
14	木	○	ごはん つみれ汁 鶏の唐揚げ (2) 切干大根のみそ煮	普通牛乳 油揚げ つみれ 鶏肉 さつま揚げ 白みそ	精白米 なたね油 ごま油 片栗粉 こんにやく 三温 糖	にんじん ごぼう えのきたけ 根 深ねぎ しょうが にんにく 切干 しいたけ 冷凍いんげん	833	37.8	【重陽の節句】 ●6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	○	ミートソーススパゲティ 枝豆サラダ (フレンチドレッシン グ) りんご缶・カクテルゼリー	豚ひき肉 レンズまめ 普 通牛乳	スパゲティ なたね油 メープルシロップ 三温 糖 薄力粉 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 水煮缶詰 トマトピューレ 冷凍むき枝豆 キャベツ りんご缶詰	785	30.5		
19	火	○	きのこの混ぜ寿司 沢煮椀 赤魚の西京焼き いんげんの胡麻和え (胡麻ドレッシ ング)	豚肉 焼竹輪 普通牛乳 鶏 肉 油揚げ あかうお 白み そ	精白米 三温糖 なたね油 ごま いり	しょうが ぶなしめじ 干しい たけ にんじん だいこん 根深 ねぎ ほうれん草 キャベツ 冷凍 いんげん	721	37.2		
20	水	○	パインコッペパン ミネストローネ 豆乳入りマカロニグラタン 小松菜のサラダ (イタリアンド レッシング)	普通牛乳 ベーコン 冷凍 蒸し大豆 鶏肉 豆乳 生ク リーム ビザチーズ	パインパン マカロニ な たね油 薄力粉 バター パン粉 (乾燥)	にんにく たまねぎ にんじん ト マトピューレ トマト缶詰ダイス マッシュルーム 水煮缶詰 パセ リ (乾燥) キャベツ こまつな	818	34.8		
21	木	○	ガバオライス (ごはん、ガバオラ イスの具) 春雨スープ みかん缶・みかんゼリー	普通牛乳 豚肉 カットわ かめ 豚ひき肉	精白米 なたね油 緑豆は るさめ ごま油 三温糖 みかんゼリー	にんじん たけのこ水煮缶詰 根 深ねぎ にんにく しょうが たま ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン み かん缶詰 果肉	806	31.3		
22	金	○	ごはん 肉豆腐 芋もち えのきサラダ (和風ドレッシン グ)	普通牛乳 豚肉 木綿豆腐	精白米 なたね油 こん にやく 三温糖 芋もち 片栗粉	はくさい にんじん 干しいた け 根深ねぎ えのきたけ キャベ ツ	851	34.0	地場産の食材を使った献立 ●7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♪ 	
25	月	○	麦ごはん 秋野菜カレー 海藻サラダ (柑橘ドレッシング) お月見デザート	普通牛乳 鶏肉 海藻ミッ クス お月見デザート	精白米 精麦 なたね油 さつまいも 薄力粉 三温 糖	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	851	23.8		
26	火	○	タッカルビ丼 (ごはん、タッカル ビ丼の具) ヨーグルトドリンク ギョーザ (2) りんご (生)	ヨーグルトドリンク 鶏肉 生揚げ 冷凍ぎょうざ	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ に んじん 干しいたけ キャベツ にら りんご 皮つき	843	34.7		
27	水	○	朝焼き食パン (豆乳ココアクリ ム) 野菜とウィンナーのスープ ホキのマリネ	普通牛乳 ベーコン ウィ ンナー ホキ 豆乳	食パン なたね油 じゃが いも 片栗粉 オリーブ油 三温糖 グラニュー糖 ぐ ず粉	たまねぎ にんじん レモン果汁 ピーマン	802	39.0		
★ラッキー人参「野菜とウィンナーのスープ」★										
28	木	○	キムたくごはん じゃが芋の味噌汁 鶏肉の胡麻焼き キャベツのサラダ (たまねぎド レッシング)	豚肉 普通牛乳 油揚げ 赤 みそ 白みそ 鶏肉	精白米 強化米 なたね油 ごま油 じゃがいも こん にやく ごま いり 三温 糖	にんにく きざみたくあん はく さい キムチ こねぎ たまねぎ にんじん 根深ねぎ しょうが キャベツ 冷凍いんげん	764	41.1		
29	金	○	チリビーンズドッグ (背割りミル クコッペパン、チリビーンズ) 豆乳コーンチャウダー ぶどうゼリー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 豚ひき肉 冷凍蒸し 大豆	ミルクコッペパン じゃ がいも 薄力粉 なたね油 三温糖 ぶどうゼリー	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 (乾燥) しょうが にんに く トマトピューレ	887	42.4	給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。	
*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。							月平均	796	35.5	
							学校給食摂取基準	830	27- 42	

*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。