

* 十月の給食費引落し日は、十月三十一日（木）です。残高確認をお願いします。

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	火	○	とりそぼろどん(ごはん、とりそぼろ) なめこのみそしる マスカットゼリー	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 とりひきにく だいずミート	こめ あぶら さとう マ スカットゼリー	なめこ ねぎ しょうが たけの こ ほししいたけ にんじん い んげん	612	26.4	10月 地場産物活用献立 ●11日: ひがしやまとしさん 「東大和市産ブルーベリー ジャム」 早生^{わせ}という、6〜7月に収穫^{かつ しゅうかく} されたブルーベリー^{しょうり}を使用し たジャムを提供します。 また、10月10日は目の愛^{め あい} 護^ごデーのため、目に良い栄^め養^{よう} がたっぷりつまったブルー ベリーを食べると良いですよ!  ●25日: てづく ひがしやまとしさんこうちゃ 「手作り東大和市産紅茶 ケーキ」 しない こうちゃ つく 市内で紅茶が作られている ことを知っていますか？ 今回はその紅茶パウダー^{こうちゃ} と茶葉^{ちゃは}をふんだんに使用^{しょうり} した、ケーキを提供します！ 香^{かお} りを楽しみましょう♪  行事食(十三夜) ●16日:「大豆サラダ」 こんげつ じゅうさんや 今月15日に十三夜という、 あき しゅうかく かんしや うつく つき 秋の収穫に感謝し、美しい月 を見る日があります。 豆や栗が収穫できる時期 であり、豆名月・栗名月とも いうことにちなんで、「大豆サ ラダ」を提供します。  旬の食材 しゅん しよくさい さともいも 里芋、さつま芋、キャベツ、 さば 鯖、りんご、みかん など 【お詫び】 9月の献立表の一部に、 記載漏れがありました。 (9/13日・17日大豆) アレルギー書類に間違い はありません。今後この ようなことのないように気 をつけてまいります。	
2	水	○	だいずとこんぶのごはん うすくずじる さけのこうみやき りんご (なま)	きざみこんぶ ぶたにく だいず あぶらあげ ぎゅ うにゅう とりにく もめ んどうふ かまぼこ さけ	こめ あぶら さとう く ずこ ごまあぶら	えのきたけ にんじん ねぎ こ まつな にんにく りんご	597	32.3		
3	木	○	あさやきココアしょくパン ABCスープ ホキのマリネ ウインナーとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ウインナー	ココアパン あぶら じゃ がいも マカロニ かたく りこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ レモンかじゅう ピーマン ホー ルコーン	617	32.1		
4	金	○	ごはん にくだんごのちゅうかスープ い かのチリソース (2) かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう にくボー ル いか かいそうミックス	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ほししいたけ はくさ い しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし	634	26.2		
7	月	○	ぶたどん(ごはん、ぶたにくのねぎしおい ため) なすのみそしる いんげんとさつまあげのいためもの	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ あぶらあげ も めんどうふ ぶたにく さ つまあげ	こめ あぶら ごま ごまあぶら	なす ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こねぎ レモ ンかじゅう いんげん	655	29.8		
8	火	○	チキンサンド(かしわパン、とりにくのカ レーノンエッグマヨネーズやき) マカロニスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	かしわパン マカロニ ノ ンエッグマヨネーズ み かんゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン にんにく	566	27.0		
9	水	○	わかめごはん さわにわん さばのみみじ やき いんげんとキャベツのごまあえ (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 あぶらあげ さば	こめ あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま さとう	だいこん にんじん ほししいた け ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし いんげん	638	30.4		
10	木	○	ごはん いもに NEW! ちくわのいそべあげ(低1、中高2) コーンサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく やきちくわ あおのり	こめ さともいも こんにゃ く こむぎこ あぶら	まいたけ ねぎ もやし にんじ ん キャベツ ホールコーン	666	26.3		
11	金	○	あさやきしょくパン(ひがしやまとしさん ブルーベリージャム) とうにゅうコーンチャウダー チンゲンサイともやしのいためもの	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう ぶたにく	しょくパン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら くずこ	にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーン パセリ に んにく もやし チンゲンサイ たけのこ ブルーベリー レモンかじゅう	556	27.1		
15	火	○	ジャージャンどうふどん(ごはん、ジャー ジャンどうふ) きりぼしだいこんのしおいため パインかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ なまあげ さつまあげ	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら レモンゼリー	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベ ツ ねぎ きりぼしだいこん もやし パインかんづめ	655	29.3		
16	水	○	あきのかおりごはん NEW! はくさいのみ そしる ししゃものごまやき(低1、中高 2) だいずサラダ (しおちゅうかドレッ シング)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう もめんどう ふ あかみそ しろみそ ししゃも だいず	こめ もちごめ あぶら さつまいも ごま さとう ごまあぶら	にんじん ぶなしめじ はくさい ねぎ しょうが キャベツ きゅ うり もやし	592	33.3		
17	木	○	ミートソーススパゲティ ジョア(プレーン) スパイシーポテト えだまめいりキャベツサラダ (たまねぎドレッシング)	ぶたひきにく だいずミート レンズま め ジョア(プレーン)	スパゲティ あぶら メー ブルシロップ さとう こ むぎこ じゃがいも	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 もやし	631	24.4		
18	金	○	ちゅうかどん(ごはん、ちゅうかどんの ぐ) ほうれんそうとキャベツのソテー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なた	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら ぶ どうゼリー	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 ほうれんそう	597	22.3		
21	月	○	ごはん とんじる あかうおのしょうゆこうじやき さつま いもサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ しろみそ あかみそ あかうお	こめ あぶら さともいも こんにゃく さつまいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん ね ぎ レモンかじゅう きゅうり ホールコーン	606	28.8		
22	火	○	きなこあげパン ミートボールのトマトに もやしサラダ (フレンチドレッシング)	きなこ ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	コッペパン あぶら さと う じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかんづめ こまつな もやし	665	24.7		
23	水	○	ビビンバ(ごはん、にくみそ、やさしい) はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート あかみそ	こめ あぶら りょくとう はるさめ ごまあぶら さ とう かたくりこ ごま	にんじん はくさい ねぎ にん にく しょうが だいずもやし こまつな	587	27.6		
24	木	○	とりごぼうごはん あきのすましじる メンチカツ (ソース) えのきいりサラダ (かんきつドレッシング)	とりにく ぎゅうにゅう わかめ もめんどうふ ちらしかまぼこ メンチカツ	こめ むぎ あぶら さと う	ごぼう にんじん えのきたけ だいこん ねぎ キャベツ もやし	657	28.0		
25	金	○	ツナコーンドッグ(せわりコッペパン、ツ ナコーン(ノンエッグマヨネーズ)) チキンカチャトーラ てづくりひがしやま としさんこうちゃケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう	コッペパン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら こめこ ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマトかんづめ ホールコーン	713	32.5		
28	月	○	ごはん けんちんじる ぶりのてりやき くきわかめのサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶり くきわ かめ	こめ あぶら こんにゃく さともいも さとう かたく りこ	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ しょうが キャ ベツ もやし	583	28.1	旬の食材 しゅん しよくさい さともいも 里芋、さつま芋、キャベツ、 さば 鯖、りんご、みかん など 【お詫び】 9月の献立表の一部に、 記載漏れがありました。 (9/13日・17日大豆) アレルギー書類に間違い はありません。今後この ようなことのないように気 をつけてまいります。	
29	火	○	ミートサンド(かしわパン、ミートサンド のぐ) ポトフ いためごぼうサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう ウィン ナー ベーコン ぶたひき にく	かしわパン じゃがいも あぶら さとう かたくり こ ノンエッグマヨネー ズ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく ごぼう ホールコーン	608	24.9		
30	水	○	ガーリックチャーハン オニオンスープ とりのからあげ (2) きっかみかん (なま)	やきぶた ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ あぶら マカロニ かたくりこ	にんにく たけのこ ほししいた け ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ いんげん しょうが みかん	702	30.2		
31	木	○	あさやきしょくパン かぼちゃいりキーマカレー コロコロソテー りんごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひき にく ウインナー	しょくパン あぶら さと う こむぎこ りんごゼ リー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ピーマン か ぼちゃ トマトかんづめ アップ ルソース マンゴチャツネ ホー ルコーン えだまめ りんごかん づめ	642	31.2		
*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		28.3
							学校給食摂取基準	650	21-33	