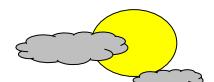


日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるも の 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ
1	火	○	だいすとこんぶのごはん うすぐずじる さけのこうみやきりんご(なま)	きざみこんぶ ぶたにく だいすあぶらあげぎゅう うにゅうとりにくもめんどうふ かまぼこ さけ	こめあぶらさとう くずこ ごまあぶら	えのきたけ にんじんねぎ こまつなにんにくりんご	597	32.3	
2	水	○	あさやきココアしょくパン ABCスープ ホキのマリネ ワインナーとコーンのソテー	ぎゅうにゅうとりにく ホキ ウィンナー	ココアパン じゃがい も マカロニ かたく りこ あぶらさとう	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン レモンかじゅう ピーマン	617	32.1	地場産物活用献立
3	木	○	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	ぎゅうにゅうあかもそ しろみそもめんどうふ あぶらあげとりひきに く だいすミート	こめあぶらさとう マスカットゼリー	なめこねぎ しうがたけの こほししいたけ にんじん いんげん	612	26.4	●10日： ひがしやまとしきん 「東大和市産ブルーベリー
4	金	○	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	ぎゅうにゅうあかもそ 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	ジャム わせ 早生という、6~7月に収穫さ れたブルーベリーを使用した ジャムを提供します。
7	月	○	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	●10月10日は母の愛護 また、10月10日は母の愛護 デーのため、目に良い栄養が たっぷりつまつたブルーベリー を食べると良いですよ！
8	火	○	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 ルいか かいそうミックス	こめあぶらさとう ごまあぶら	にんじんほししいたけ はく さい しうがにんにくねぎ キャベツ きゅうり もやし	634	26.2	
9	水	○	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 やきくわ あおのり	こめさといも こん にやく 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	
10	木	○	あさやきしょくパン(ひがしやまとしきん ブルーベリージャム) とうにゅうコーンチャウダー チング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 チングン サイ たけのこ ブルーベリー レモンかじゅう	556	27.1	●24日： てづくり ひがしやまとしきんこうちや 「手作り東大和市産紅茶
11	金	○	わかめごはん さわにわん さばのもみじ 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	ケーキ しない こうちや つく 市内で紅茶が作られて いることを知っていますか？
15	火	○	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) だいすサラダ(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 あかもそ しろみそ ししゃも だいす	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 しうが キャベツ きゅうり もやし	592	33.3	●24日： こんかい こうちや 今日はその紅茶パウダー ちやば しよう と茶葉をふんだんに使用し た、ケーキを提供します！香 りを楽しみましょう♪
16	水	○	ミートソースパゲティ 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 だいすミートレンズま め ジョア(プレー ン)	スペゲティ あぶら メープルシロップ さ とう こむぎこ じや がいも	ににく 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	
17	木	○	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 ペインかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅうぶたにく あかもそ 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	ににく しうが 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	
18	金	○	ごはん とんじる あかうおのしようゆこうじやき 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 あかもそ あかうお	こめあぶらさとい も こんにやく 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	605	28.8	行事食(十三夜)
21	月	○	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 じやがいも こむぎこ	ににく 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	●15日：「大豆サラダ」 きょう じゅうさんや 今日15日に十三夜という、 あき しゅうかく かんしゃ うつく つき 秋の収穫に感謝し、美しい月
22	火	○	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 いかなると	こめあぶらさとう かたくりこ ごまあぶ ら ぶどうゼリー	しうがににく たまねぎ にんじん たけのこ ほししい たけ はくさい チングンサイ キャベツ ほうれんそう	597	22.3	豆や栗が収穫できる時期で 見る日があります。 まめくり しゅうかく じき 豆や栗が収穫できる時期で あり、豆名月・栗名月ともいう ことになんで、「大豆サラダ」 を提供します。
23	水	○	とりごぼうごはん あきのすまじるメンチカツ(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	
24	木	○	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)) チキンカチャートーラ てづくりひがしやま としさんこうちやケーキ	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	
25	金	○	ビビンバ(ごはん、にくみそ、やさい) はるさめスープ	ぎゅうにゅうぶたにく だいすミート あかもそ	こめあぶらりよく 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 ににく しうが だいすもやし こまつな	587	27.6	
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)	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげ ぶり 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	ごぼうにんじん ほししいた け だいこん ねぎ しうが キャベツ もやし	583	28.1	豆の食材 じゅん しょくさい さといも いも 里芋、さつま芋、キャベツ、 さば 鰯、りんご、みかんなど
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)	ぎゅうにゅうウイン 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 しうが みかん	702	30.2	【お詫び】 9月の献立表の一部に、 記載漏れがありました。 (9/12日・19日大豆) アレルギー書類に間違 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。
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 ウィンナー	しょくパン あぶら さとう こむぎこ り んごゼリー	ににく しうが 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 ブルソース 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。

さゆうしょく ひがしやまとしきん じばや
給食では東大和市産の地場野
さい しょく 菜も使用しております。