

* 十月の給食費引落日は、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	○	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 きゅう 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	 10月
2	水	○	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 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	
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	
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	地場産物活用献立 ●10日： ひがしやまとし さん 「東大和市産ブルーベリー 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。 また、10月10日は目の愛護 デーのため、目に良い栄養が たっぷりつまったブルーベリー を食べると良いですよ！  ●24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？ こんかい こうちゃ 今回はその紅茶パウダー ちやば 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♪ 
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	
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	
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 やきちくわ 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	
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	
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	
16	水	○	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 いり 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 トビュレ 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 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 まい	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	
18	金	○	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	
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	
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	
23	水	○	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 うりしかまぼこ 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)) チキンカチャトラ 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	
25	金	○	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 にん にく しょうが だいずもやし 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 とりにく 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 しょうが キャベツ もやし	583	28.1	
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	<div>【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。</div>
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	給食では東大和市産の地場野 菜も使用しております。
						学校給食摂取基準	650	21- 33	