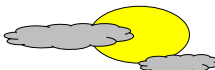


* 十月の給食費引落し日は、十月三十一日（木）です。残高確認をお願いします。

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 の 黄群	体の調子をよくするもの 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	火	○	朝焼きココア食パン ABCスープ ホキのマリネ ウインナーとコーンのソテー	普通牛乳 鶏肉 ホキ ウインナー	ココアパン ジャがいも マカロニ 片栗粉 なたね油 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン レモン果汁 ビー マン	793	41.1	 地場産物活用献立 ●9日： 「東大和市産ブルーベリー ジャム」 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!  ●23日： 「手作り東大和市産紅茶ケー キ」 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♪  行事食(十三夜) ●17日:「大豆サラダ」 今月15日に十三夜という、 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 里芋、さつま芋、キャベツ、 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。 (9/11日・18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	○	鶏そぼろ丼(ごはん、鶏そぼろ) なめこの味噌汁 マスカットゼリー	普通牛乳 赤みそ 白み そ 木綿豆腐 油揚げ 鶏 ひき肉 大豆ミート	精白米 なたね油 三 温糖 マスカットゼ リー	なめこ 根深ねぎ しょうが た けのこ 干しいたけ にんじん 冷凍いんげん	780	33.2			
3	木	○	大豆と昆布のごはん うすくず汁 鮭の香味焼き りんご (生)	刻み昆布 豚肉 冷凍蒸 し大豆 油揚げ 普通牛 乳 鶏肉 木綿豆腐 かま ぼこ さけ	精白米 なたね油 三 温糖 くず粉 ごま油	えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな にんにく りんご	764	41.5			
4	金	○	チキンサンド(柏パン、鶏肉のカレーノ ンエッグマヨネーズ焼き) マカロニスープ みかんゼリー	普通牛乳 ベーコン 鶏 肉	柏パン 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	719	33.8			
7	月	○	ごはん 肉団子の中華スープ いかのチリソース (2) 海藻サラダ (中華ドレッシング)	普通牛乳 肉ボール い か 海藻ミックス	精白米 片栗粉 なた ね油 三温糖 ごま油	にんじん 干しいたけ はくさ い しょうが にんにく 根深ね ぎ キャベツ きゅうり もやし	807	33.4			
8	火	○	豚丼(ごはん、豚肉のねぎ塩炒め) なすの味噌汁 いんげんとさつま揚げの炒め物	普通牛乳 赤みそ 白み そ 油揚げ 木綿豆腐 豚 肉 さつま揚げ	精白米 なたね油 ご ま いり ごま油	なす 根深ねぎ しょうが にん にく もやし にんじん こねぎ レモン果汁 冷凍いんげん	837	37.9			
9	水	○	朝焼き食パン(東大和市産ブルーベリー ジャム) 豆乳コーンチャウダー チンゲンサイともやしの炒め物	普通牛乳 ベーコン 鶏 肉 豆乳 豚肉	食パン ジャがいも 薄力粉 なたね油 三 温糖 ごま油 くず粉	にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーン缶詰 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 果汁	701	34.0			
10	木	○	わかめごはん 沢煮椀 さばのもみじ焼き いんげんとキャベツの胡麻和え (胡麻ドレッシング)	炊き込みわかめ 普通牛 乳 鶏肉 油揚げ さば	精白米 なたね油 ノ ンエッグマヨネーズ ごま 三温糖	だいこん にんじん 干しいた け 根深ねぎ ほうれん草 キャ ベツ もやし 冷凍いんげん	813	39.2			
11	金	○	ごはん 芋煮 NEW! ちくわの磯辺揚げ (2) コーンサラダ (和風ドレッシング)	普通牛乳 豚肉 焼竹輪 あおのり	精白米 さといも こ んにゃく 薄力粉 な たね油	まいたけ 根深ねぎ もやし に んじん キャベツ ホールコーン	850	32.8			
15	火	○	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 枝豆入りキャベツサラダ (たまねぎドレッシング)	豚ひき肉 大豆ミート レンズまめ ジョア(プ レーン)	スパゲッティ なたね 油 メーブルシロップ 三温糖 薄力粉 ジャ 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 むき枝豆 キャベツ もやし	845	33.1			
16	水	○	家常豆腐丼(ごはん、家常豆腐) 切干大根の塩炒め パイン缶・レモンゼリー	普通牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ さつま揚げ	精白米 なたね油 三 温糖 片栗粉 ごま油 レモンゼリー	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ キャベ ツ 根深ねぎ 切干しだいこん もやし パイナップル缶詰	835	37.1			
17	木	○	秋の香りごはん NEW! 白菜のみそ汁 ししゃもの胡麻焼き(2) 大豆サラダ (塩中華ドレッシング)	鶏肉 油揚げ 普通牛乳 木綿豆腐 赤みそ 白み そ ししゃも 冷凍蒸し 大豆	精白米 もち米 なた ね油 さつまいも ご ま 三温糖 ごま油	にんじん ぶなしめじ はくさい 根深ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし	754	42.5			
18	金	○	きなこ揚げパン ミートボールのトマト煮 もやしサラダ (フレンチドレッシング)	きな粉 普通牛乳 ミートボール ベーコン	コッペパン なたね油 上白糖 ジャがいも 三温糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 こまつな もやし	844	31.0			
21	月	○	中華丼(ごはん、中華丼の具) ほうれん草とキャベツのソテー ぶどうゼリー	普通牛乳 豚肉 いか なると	精白米 なたね油 三 温糖 片栗粉 ごま油 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 干しいた け はくさい チンゲンサイ キャベツ ほうれん草	756	27.6			
22	火	○	ごはん 豚汁 赤魚のしょうゆ糍焼き さつま芋サラダ (ノンエッグマヨネーズ)	普通牛乳 豚肉 木綿豆 腐 白みそ 赤みそ あか うお	精白米 なたね油 さ といも 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 根 深ねぎ レモン果汁 きゅうり ホールコーン	763	36.4			
23	水	○	ツナコーンドッグ(背割りコッペパン、 ツナコーン(ノンエッグマヨネーズ)) チキンカチャトラ 手作り東大和市産紅茶ケーキ	普通牛乳 鶏肉 ツナ 豆 乳	コッペパン ジャがいも 三温糖 薄力粉 な たね油 米粉 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 トマト缶詰 ホール コーン	919	41.5			
24	木	○	ビビンバ(ごはん、肉みそ、野菜) 春雨スープ	普通牛乳 豚肉 大豆ミート 赤みそ	精白米 なたね油 緑 豆はるさめ ごま油 三温糖 片栗粉 ごま いり	にんじん 白菜 根深ねぎ にん にく しょうが だいずもやし こまつな	749	35.0			
25	金	○	鶏ごぼうごはん 秋のすまし汁 メンチカツ (ソース) えのき入りサラダ (柑橘ドレッシング)	鶏肉 普通牛乳 カット わかめ 木綿豆腐 ちら しかまぼこ 冷凍メンチ カツ	精白米 精麦 なたね 油 三温糖	ごぼう にんじん えのきたけ だいこん 根深ねぎ キャベツ もやし	833	35.4			
28	月	○	ミートサンド(柏パン、ミートサンドの 具) ポトフ 炒めごぼうサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	普通牛乳 ウインナー ベーコン 豚ひき肉	柏パン ジャがいも なたね油 三温糖 片 栗粉 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	769	31.2			
29	火	○	ごはん けんちん汁 ぶりの照り焼き 茎わかめのサラダ (たまねぎドレッシング) ☆ラッキー人参☆「けんちん汁」	普通牛乳 鶏肉 油揚げ ぶり くきわかめ	精白米 なたね油 こ んにゃく さといも 三温糖 片栗粉	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ しょうが キャベツ もやし	741	35.7			
30	水	○	朝焼き食パン かぼちゃ入りキーマカレー コロコロソテー りんご缶・りんごゼリー	普通牛乳 豚ひき肉 ウインナー	食パン なたね油 三 温糖 薄力粉 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 西 洋かぼちゃ トマト缶詰 アップ ルソース マンゴチャツネ ホー ルコーン むき枝豆 りんご缶詰	820	39.5			
31	木	○	ガーリックチャーハン オニオンスープ 鶏の唐揚げ (2) 菊花みかん (生)	焼き豚 普通牛乳 ベー コン 鶏肉	精白米 なたね油 マ カロニ 片栗粉	にんにく たけのこ 干しいた け 根深ねぎ たまねぎ にんじ ん キャベツ 冷凍いんげん しょうが みかん	884	38.4			
* 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	799		36.0	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	830		27- 42	