

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	○	びりんめし NEW! 沢煮鰯 鰯の竜田揚げ えのき入りサラダ（柑橘ドレッシング）	木綿豆腐 油揚げ 普通牛乳 鶏肉 あじ	精白米 なたね油 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 ほうれん草 しょうが にんにく えのきたけ キャベツ もやし	792	37.3	 11月 新米の季節になりました。給食センターでも、新米を使っています。ぜひ味わって食べてくださいね！ 郷土料理 ●1日：びりんめし(熊本県) 肉の代わりに豆腐を使った混ぜご飯です。豆腐を炒めるときに、「びりんびりん」という音がするので付いた名前だそうです。 ●11日：打ち豆汁(福井県) 大豆をつぶし、味噌汁に入れた料理です。 ●14日：すいとん(栃木県) 小麦粉を水で練って塊にし、手でちぎったり丸めたものを野菜が入った汁で煮込んだ料理です。 中学生の考案メニュー 7月に第四中学校の生徒が学校給食センターで職場体験をし、給食の献立を作成しました。その献立を12日に提供します！ ☆生徒からの一言 「南瓜を使ったスープと、彩りを考え緑のサラダを入れました。」 旬の食材 ●里芋 5日：けんちん汁 11日：打ち豆汁 18日：豚汁 29日：のっぺい汁 ●さつま芋 7日：さつま芋サラダ 19日：鶏肉とさつま芋の甘辛煮 26日：大学芋 ●その他 大根、かぶ、ごぼう、ねぎ、白菜、りんご、みかんなど 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。
5	火	○	ごはん けんちん汁 鶏肉の梅しそ焼き 小松菜とさつま揚げの煮物	普通牛乳 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	精白米 なたね油 こんにゃく さといも 三温糖	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ 練り梅 こまつな	786	36.4	
6	水	○	味噌ラーメン わかめサラダ（中華ドレッシング） パイン缶・カクテルゼリー	豚肉 赤みそ 普通牛乳 カットわかめ	なたね油 ごま油 蒸し中華めん カクテルゼリー	しょうが にんにく にんじん 冷凍ホールコーン はくさい 根深ねぎ もやし だいこん パイナップル缶	746	32.4	
7	木	○	抹茶きなこ揚げパン ワントンスープ さつま芋サラダ（コーンドレッシング）	きな粉 普通牛乳 鶏ひき肉	コッペパン なたね油 上白糖 ワンタン皮 ごま油 さつまいも	にんじん はくさい 根深ねぎ きゅうり 冷凍ホールコーン	691	26.1	
8	金	○	ブルコギ丼（麦ごはん、豚肉のブルコギ） わかめスープ もやしサラダ（和風ドレッシング）	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 カットわかめ 豚肉	精白米 麦 なたね油 ごま油 ごま 片栗粉	しょうが たまねぎ 根深ねぎ にんじん はくさい にら ぶなしめじ えのきたけ にんにく もやし だいこん	791	37.2	
11	月	○	黒米ごはん 打ち豆汁 いかの香味焼き（2） 根菜の煮物	普通牛乳 油揚げ 打ち豆 赤みそ 白みそ いか 豚肉	精白米 麦 黒米 なたね油 さといも 三温糖 ごま油 ごま	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ にんにく たけのこ水煮缶	765	42.1	
12	火	○	朝焼き食パン かぼちゃの豆乳ポタージュ 鶏肉の甘辛だれ 枝豆サラダ（フレンチドレッシング）	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	食パン なたね油 薄力粉 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ しょうが 冷凍むき枝豆 キャベツ もやし	789	42.6	
13	水	○	麦ごはん ポークカレー コロコロソテー パイン・りんご缶	普通牛乳 豚肉 ウインナー	精白米 麦 なたね油 じゃがいも 薄力粉 はちみつ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト ビューレ アップルソース 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆 りんご缶 パイナップル缶	888	32.8	
14	木	○	麦入りゆかりごはん ジョア(プレーン) すいとん ししゃもの磯辺揚げ(2) キャベツといんげんの胡麻和え(胡麻ドレッシング)	ジョア(プレーン) 鶏肉 ししゃも あおのり	精白米 麦 なたね油 冷凍すいとん 薄力粉 ごま 三温糖	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん 根深ねぎ キャベツ 冷凍いんげん もやし	905	32.0	
15	金	○	朝焼き食パン（ミックスジャム） ミートボールのトマト煮 ほうれん草とキャベツのソテー	普通牛乳 冷凍鶏だんご ベーコン ハム	食パン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 グラニュー糖 ぐず粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ほうれん草 キャベツ りんご缶 パイナップル缶 レモン果汁	762	30.6	
18	月	○	ごはん 豚汁 白身魚のピリ辛ソース NEW! のり和え（きざみのり、しょうゆ）	普通牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ポラ ほしのり	精白米 なたね油 さといも 三温糖 こんにゃく 片栗粉 ごま油	にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし しょうが にんにく	900	53.3	
19	火	○	ごはん 蕪の味噌汁 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 海藻サラダ（たまねぎドレッシング）	普通牛乳 赤みそ 白みそ 油揚げ 鶏肉 海藻 ミックス	精白米 片栗粉 なたね油 さつまいも 三温糖	かぶ かぶ葉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん 冷凍いんげん だいこん きゅうり	863	35.5	
20	水	○	朝焼き黒砂糖食パン 野菜のスープ煮 ささみのレモン風味（2） ハムと野菜のソテー	普通牛乳 鶏肉 ベーコン レンズまめ ハム	黒砂糖食パン なたね油 じゃがいも 薄力粉 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ レモン果汁 ホールコーン	752	40.9	
21	木	○	豚キムチ丼（ごはん、生揚げと豚肉のキムチ炒め） 春雨サラダ（中華ドレッシング） りんご（生）	普通牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ にら もやし キャベツ りんご	797	31.9	
22	金	○	キムたくごはん 肉団子スープ ギョウザ（2） チンゲンサイのオイスター炒め	豚肉 普通牛乳 冷凍鶏団子 冷凍ぎょうざ	精白米 なたね油 ごま油 緑豆はるさめ 三温糖 片栗粉	にんにく きざみたくあん はくさいキムチ こねぎ にんじん はくさい 根深ねぎ しょうが たけのこ水煮缶 ビーマン キャベツ チンゲンサイ	742	28.9	
25	月	○	朝焼きココア食パン 豆乳青大豆チャウダー キャベツのソテー りんご缶・りんごゼリー	普通牛乳 ベーコン 青大豆ペースト 豆乳 ハム	ココアパン じゃがいも なたね油 りんごゼリー	にんじん たまねぎ クリームコーン缶 冷凍ホールコーン キャベツ りんご缶	704	33.2	
26	火	○	中華丼（麦ごはん、中華丼の具） 大学芋 こんにゃくサラダ（たまねぎドレッシング）	普通牛乳 豚肉 いか なんと 生揚げ	精白米 麦 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも ごま いり	しょうが にんにく にんじん たけのこ水煮缶 干しいたけ はくさい チンゲンサイ きゅうり だいこん サラダこんにゃく	947	35.0	
27	水	○	ごはん 五目汁 鰯の西京焼き 大根のそぼろ煮	普通牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 さわら 白みそ 豚ひき肉	精白米 三温糖 なたね油 片栗粉	にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが だいこん 冷凍いんげん	805	43.6	
28	木	○	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） トマトシチュー 菊花みかん（生）	普通牛乳 豚肉 レンズまめ ツナ	コッペパン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶 トマトピューレ しょうが みかん	856	40.0	
29	金	○	ごはん のっぺい汁 鶏肉の味噌漬け焼き 白菜ともやしのお浸し（しょうゆ）	普通牛乳 油揚げ 鶏肉 赤みそ	精白米 なたね油 さといも 片栗粉 三温糖	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん はくさい もやし	754	34.7	
*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	802	36.3	地場野菜も使用しております。
						学校給食摂取基準	830	27-42	