

* 九月份の給食費引落日は、九月三十日（月）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] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
3	火	○	ごはん あきなすのみそしる とりのからあげ（2） きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ もめんどうふ とりにく さつまあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう	なす ねぎ しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん ほ ししいたけ いんげん	629	25.6	
4	水	○	キムたくごはん わかめスープ むしシュウマイ（2） きゅうりサラダ（ちゅうかドレ ッシング）	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく わかめ しゅうまい	こめ あぶら ごまあぶら ごま	にんにく たくあん はくさいキ ムチ こねぎ しょうが たまね ぎ えのきたけ ねぎ もやし にん じん きゅうり	563	22.5	<u>【重陽の節句】</u> ちようよう せつく ●6日:「重陽の節句汁」 むかし きすう えんぎ よ かず 昔は、奇数が縁起の良い数 とされ、中でも一番大きい9が かさなる9月9日は、重陽の節句 と定められました。菊が咲く時 季であることから、菊の節句と も言われます。給食では菊の 花の形をしたかまぼこ入りの すまし汁を提供します！ 
5	木	○	チリビーンズドッグ（せわりコッ ペパン、チリビーンズ） にくだんごいりポトフ りんご（なま）	ぎゅうにゅう ベーコン とりだんご ぶたひきにく だいず	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく パセリ トマ トピューレ りんご	629	30.9	
6	金	○	さつまいもごはん ちようようのせつくじる <u>NEW!</u> いかフライ（2）（ソース） おひたし（しょうゆ）	ぎゅうにゅう わかめ も めんどうふ ちらしかまぼ こ いか	こめ さつまいも ごま こむぎこ パンこ あぶら	えのきたけ だいこん ねぎ にん じん もやし キャベツ	638	29.3	
9	月	○	タッカルビどん（ごはん、タッカル ビどんのぐ） かいそうサラダ（しおちゅうかド レッシング） パインかん・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かいそうミッ クス	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら ぶ どうゼリー	にんにく しょうが たまねぎ に んじん ほししいたけ キャベツ にら きゅうり パインかんづめ	632	25.3	
10	火	○	あさやきしよくパン（たまこなし ジャム） とうにゅうコーンチャウダー スパイシーチキン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	しよくパン じゃがいも こむぎこ あぶら オリー ブあぶら さとう 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 なし ようなしかんづめ れ もんかじゅう	589	33.9	
11	水	○	ごはん ごじる さばのあまからだれ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず しろ みそ さば くきわかめ	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	だいこん ねぎ しょうが ごぼう にんじん	733	33.2	<u>【地場産の食材を使った献立】</u> じ ば さん しよくさい つか こんだて ●10日:多摩湖梨ジャム ひがしやまとし たまこなし 東大和市など多摩湖周辺の ちいさな ながし たまこなし 地域で採れる梨を「多摩湖梨」 といいます。この多摩湖梨を つか つく よてい 使ってジャムを作る予定です。 たの お楽しみに♪ 
12	木	○	きのこのまぜずし つみれじる とりにくのさいきょうやき <u>NEW!</u> いんげんのごまあえ（ごまドレ ッシング）	ぶたにく ちくわ ぎゅう にゅう あぶらあげ つみ れ とりにく しろみそ	こめ さとう あぶら ご まあぶら ごま	しょうが ぶなしめじ ほししい たけ にんじん だいこん えのき たけ ねぎ キャベツ いんげん	593	31.0	
13	金	○	ミートソーススパゲティ コーンサ ラダ（フレンチドレッシング） りんごかん・りんごゼリー	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら メー プルシロップ さとう こ むぎこ りんごゼリー	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 キャベツ もやし ホー ルコーン りんごかんづめ	606	23.3	
17	火	○	ガパオライス（ごはん、ガパオリ スのぐ） はるさめスープ みかんかん・とうにゅうあんにな どうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく	こめ あぶら りよくとう いはるさめ ごまあぶら さ とう とうにゅうあんに んどうふ	はくさい にんじん ねぎ にんに く しょうが たまねぎ あかピー マン きピーマン みかんかんづ め	625	24.4	<u>【世界の料理（韓国）】</u> せかい りょうり かんこく ●9日:タッカルビ丼 とりにく タッカルビは、鶏肉とキャベ ツ、玉ねぎなどの野菜をコ あまから いた りょう チュジャンで甘辛く炒めた料 理です。 
18	水	○	なめし とんじる てづくりコロッケ（ソース） キャベツサラダ（わふうドレッシ ング）	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ しろみそ あかみそ ぶたひきにく	こめ あぶら さといも じゃがいも マッシュポ テト こむぎこ パンこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ いんげん も やし	737	26.9	
19	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）） かぼちゃのとうにゅうポタージュ パイン・おうとうかん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう ツ ナ	コッペパン あぶら こむ ぎこ ノンエッグマヨ ネーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ パ セリ ホールコーン おうとうか んづめ パインかんづめ	586	26.9	
20	金	○	わかめごはん にくどうふ いももち えだまめサラダ（かんきつドレッシ ング）	たきこみわかめ ぎゅう にゅう ぶたにく もめん どうふ	こめ あぶら こんにやく さとう いももち かたく りこ	はくさい にんじん ほししいた け ねぎ えだまめ キャベツ も やし	704	27.1	●17日:ガパオライス りょうり ガパオライスはタイ料理の
24	火	○	ごはん あきやさいカレー ウインナーとやさいのソテー きよほう（2）（なま）	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	こめ あぶら さつまいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリ たま ねぎ にんじん ぶなしめじ まい たけ なす トマトピューレ キャ ベツ いんげん ホールコーン ぶどう	661	21.9	「パッガパオガイ」をもとに、 にほんじん た 日本人が食べやすくアレンジ した料理です。炒めたひき肉 にバジルやオイスターソース をつか あじつ を使って味付けしています。
25	水	○	あさやきしよくパン（ココアク リーム） ミネストローネ こまつなのサラダ（たまねぎド レッシング）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム とうにゅう	しよくパン さとう くず こ シェルマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマ ト こまつな もやし	586	28.8	
26	木	○	ゆかりごはん けんちんじる ししやものピリからあげ（低1・ 中高2） えのきサラダ（わふうドレッシ ング）	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししやも	こめ あぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう ごまあ ぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん にんにく ねぎ えのき たけ キャベツ もやし	614	23.5	<u>旬の食材を使った献立</u> しゅん しよくさい つか こんだて ●3日:秋なすの味噌汁 あき なすのみそじる ●5日:りんご いも ●6日:さつま芋ごはん ●12日:きのこの混ぜ寿司 ま ずし ●24日:秋野菜カレー、巨峰 あきやさい きよほう
27	金	○	ごもくラーメン もやしサラダ（ちゅうかドレッシ ング） フルーツポンチ	ぶたにく なたと ぎゅう にゅう	ちゅうかめん あぶら み かんゼリー	しょうが にんにく たまねぎ に んじん ホールコーン ねぎ にら もやし キャベツ パインかんづ め りんごかんづめ	543	23.2	
30	月	○	あさやきくろざとうしよくパン ジョア（プレーン） ポークシチュー とりにくのマーマレードやき キャベツのソテー	ジョア（プレーン） ぶた にく とりにく ハム	くろざとうパン あぶら じゃがいも さとう こむ ぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ マーマレード しょうが キャベ ツ ほうれんそう ホールコーン	638	38.1	
*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	628	27.5	<u>給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。</u> きゅうしよく ひがしやまと し さん
						学校給食摂取基準	650	21- 33	