

* 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	○	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	
4	水	○	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	じ ば さん し ゅ ぐ い つ か こ ん だ て 地場産の食材を使った献立 ●9日：たまごなし 東大和市など多摩湖周辺の 地域で採れる梨を「多摩湖梨」といいます。この多摩湖梨を使ってジャムを作る予定です。 お楽しみに♪ 
5	木	○	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 しいいたけ いんげん	629	25.6	
6	金	○	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 ほしいいたけ キャベツ にら きゅうり パインかんづめ	632	25.3	
9	月	○	あさやきしよくパン（たまごなし 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	ち ょ う よ う せ つ く 【重陽の節句】 ●10日：「重陽の節句汁」 昔は、奇数が縁起の良い数 とされ、中でも一番大きい9が 重なる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！ 
10	火	○	さつまいもごはん ちようようのせつくじる NEW！ 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	
11	水	○	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 NEW！ 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 ほしいい 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	
12	木	○	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 ブルシロップ 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	
13	金	○	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	
17	火	○	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	せ かい り ょ う り か ん こ く 世界の料理（韓国） ●6日：タッカルビ丼 タッカルビは、鶏肉とキャベ ツ、玉ねぎなどの野菜をコ チュジャンで甘辛く炒めた料 理です。 
18	水	○	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	
19	木	○	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 りょくとう 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	
20	金	○	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	●19日：ガパオライス ガパオライスはタイ料理の 「パッガパオガイ」をもとに、 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 を使って味付けしています。 
24	火	○	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	
25	水	○	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 ほしいいた け ねぎ えだまめ キャベツ も やし	704	27.1	
26	木	○	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 なると 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	
27	金	○	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	し ゅ ん し ゅ ぐ い つ か こ ん だ て 旬の食材を使った献立 ●4日：りんご ●5日：あき みそしる ●10日：さつま芋ごはん ●11日：きのこの混ぜ寿司 ●20日：あきやさい きよほう 秋野菜カレー、巨峰
30	月	○	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 ほしいいた 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	 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。
*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	
						学校給食摂取基準	650	21-33	