

* 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	○	チリビーンズドック（背割りコッペパン、チリビーンズ） 肉団子入りポトフ りんご（生）	普通牛乳 ベーコン 冷凍鶏だんご 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆	コッペパン じゃがいも なたね油 薄力粉 三温糖	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	798	39.5	 地場産の食材を使った献立 ●6日：多摩湖梨ジャム 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♪ 【重陽の節句】 ●9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。菊が咲く時期であることから、菊の節句とも言われます。給食では菊花の形をしたかまぼこ入りのすまし汁を提供します！  世界の料理(韓国) ●10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。 旬の食材を使った献立 ●3日：りんご ●4日：秋なすの味噌汁 ●9日：さつま芋ごはん ●13日：きのこの混ぜ寿司 ●25日：秋野菜カレー、巨峰 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。	
4	水	○	ごはん 秋なすの味噌汁 鶏の唐揚げ（2） 切干大根の炒め煮	普通牛乳 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 鶏肉 さつま揚げ	精白米 片栗粉 なたね油 三温糖	なす 根深ねぎ しょうが にんにく にんじん 切干しだいこん 干しいたけ 冷凍いんげん	806	32.4		
5	木	○	キムたくごはん わかめスープ 蒸しシュウマイ（2） きゅうりサラダ（中華ドレッシング）	豚肉 油揚げ 普通牛乳 鶏肉 カットわかめ 冷凍しゅうまい	精白米 なたね油 ごま油 ごま	にんにく きざみたくあん はくさいキムチ こねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ もやし にんじん きゅうり	710	27.6		
6	金	○	朝焼き食パン（多摩湖梨ジャム） 豆乳コーンチャウダー スパイシーチキン	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	食パン じゃがいも 薄力粉 なたね油 オリーブ油 グラニュー糖 くず粉	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン クリームコーン缶詰 パセリ にんにく なし 洋なし缶詰 レモン果汁	749	43.0		
9	月	○	さつま芋ごはん 重陽の節句汁 NEW！ いかフライ（2）（ソース） お浸し（しょうゆ）	普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 ちらしかまぼこ いか	精白米 さつまいも ごま 薄力粉 パン粉 なたね油	えのきたけ だいこん 根深ねぎ にんじん もやし キャベツ	815	37.4		
10	火	○	タッカルビ丼（ごはん、タッカルビ丼の具） 海藻サラダ（塩中華ドレッシング） パイン缶・ぶどうゼリー	普通牛乳 鶏肉 生揚げ 海藻ミックス	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 ぶどうゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ なら きゅうり パイナップル缶詰	808	32.0		
11	水	○	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） りんご缶・りんごゼリー	豚ひき肉 レンズまめ 普通牛乳	スパゲッティ なたね油 メープルシロップ 三温糖 薄力粉 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 水煮缶詰 トマトピューレ キャベツ もやし 冷凍ホールコーン りんご缶詰	763	29.4		
12	木	○	ごはん 呉汁 鯖の甘辛だれ 茎わかめのきんぴら	普通牛乳 豚肉 油揚げ 冷凍蒸し大豆 白みそ さばくきわかめ	精白米 なたね油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま	だいこん 根深ねぎ しょうが ごぼう にんじん	947	42.7		
13	金	○	きのこの混ぜ寿司 つみれ汁 鶏肉の西京焼き NEW！ いんげんの胡麻和え（胡麻ドレッシング）	豚肉 焼竹輪 普通牛乳 油揚げ つみれ 鶏肉 白みそ	精白米 三温糖 なたね油 ごま油 ごま	しょうが ぶなしめじ 干しいたけ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ 冷凍いんげん	746	39.9		
17	火	○	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）） かぼちゃの豆乳ポタージュ パイン・黄桃缶	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 ツナ	コッペパン なたね油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん カットかぼちゃ パセリ 冷凍ホールコーン 黄桃缶詰 パイナップル缶詰	736	33.9		
18	水	○	ガパオライス（ごはん、ガパオライスの具） 春雨スープ みかん缶・豆乳杏仁豆腐	普通牛乳 豚肉 豚ひき肉	精白米 なたね油 緑豆はるさめ ごま油 三温糖 豆乳杏仁豆腐	はくさい にんじん 根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン みかん缶詰	800	30.8		
19	木	○	菜めし 豚汁 手作りコロッケ（ソース） キャベツサラダ（和風ドレッシング）	普通牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 豚ひき肉	精白米 なたね油 さといも じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉	にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ たまねぎ キャベツ 冷凍いんげん もやし	944	33.3		
20	金	○	朝焼き食パン（ココアクリーム） ミネストローネ 小松菜のサラダ（たまねぎドレッシング）	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 豆乳	食パン グラニュー糖 くず粉 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 トマト缶詰ダイス こまつな もやし	748	36.4		
24	火	○	わかめごはん 肉豆腐 芋もち 枝豆サラダ（柑橘ドレッシング）	炊き込みわかめ 普通牛乳 豚肉 木綿豆腐	精白米 なたね油 こんにゃく 三温糖 芋もち 片栗粉	はくさい にんじん 干しいたけ 根深ねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ もやし	904	34.0		
25	水	○	ごはん 秋野菜カレー ウインナーと野菜のソテー 巨峰（2）（生）	普通牛乳 鶏肉 ウインナー	精白米 なたね油 さつまいも 薄力粉 三温糖	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 冷凍いんげん 冷凍ホールコーン ぶどう	847	27.0		
26	木	○	朝焼き黒砂糖食パン ジョア（ブレン） ポークシチュー 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのソテー	ジョア（ブレン） 豚肉 鶏肉 ハム	黒砂糖食パン 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 水煮缶詰 トマトピューレ マーマレード しょうが キャベツ ほうれん草 冷凍ホールコーン	861	50.9		
27	金	○	ゆかりごはん けんちん汁 ししゃものピリ辛揚げ（2） えのきサラダ（和風ドレッシング）	普通牛乳 油揚げ ししゃも	精白米 なたね油 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 薄力粉 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん にんにく 根深ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	779	29.4		
30	月	○	五目ラーメン もやしサラダ（中華ドレッシング） フルーツポンチ	豚肉 なんと 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油 みかんゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 冷凍ホールコーン 根深ねぎ なら もやし キャベツ パイナップル缶詰 りんご缶詰	682	28.9		
*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	34.9	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	