

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] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ
1	水	○	ごはん ざくざく さばのこうみやき いかにんじん	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ さば するめいか	こめ こんにやく さとい も さとう ごまあぶら ご ま	だいこん にんじん ごぼう ほし しいたけ にんにく しょうが	604	30.9	 10月 
2	木	○	フィッシュサンド（よこわりミルクまる パン、ホキのフライ（ソース）） トマトシチュー コーンサラダ（コーンドレッシング）	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ホキ	ミルクパン あぶら じゃ がいも さとう こむぎこ パンこ	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 キャベツ もやし ホールコーン	722	36.9	行事食(十五夜) ぎょうしよく じゅうごや ●8日：「里芋の味噌汁」 さといも み そしる 「十五夜ゼリー」 じゅうごや ●今日6日は「十五夜」です。 こんげつ じゅうごや この日は1年で最も美しいと ひ ねん もっと うつく されている「中秋の名月」を かんしょう ちゅうしゅう めいげつ 鑑賞しながら収穫に感謝す かんしょう しゅうかく かんしゃ る行事です。別名、「芋名月」 ぎょうじ べつめい いもめいげつ
3	金	○	ぶたにくのブルコギどん（ごはん、ぶた にくのブルコギ） わかめスープ なし（なま）	ぎゅうにゅう とりにく カットわかめ ぶたにく	こめ あぶら ごま ごまあ ぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん もやし はくさい にら ぶなしめじ にんにく なし	587	22.0	
6	月	○	さやまちやつぱごはんNEW！ あきやさいのうちまめじるNEW！ てづくりピーツコロッケ ひがしやまとやさいのしおこうじいため NEW！ きゅうしよくこうしえんにおうほしました！	ちりめんじゃこ かつおぶ し ぎゅうにゅう うちま め あかみそ しろみそ ぶ たひきにく ひよこまめ ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう さつまいも じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ	ごぼう ぶなしめじ だいこん ね ぎ たまねぎ ピーツ にんじん こ まつな キャベツ	649	26.6	
7	火	○	ホットドッグ（せわりミルクコッペパ ン、ウインナーのバーベキューソース） ポトフ フレンチサラダ（フレンチドレ ッシング）	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふウイン ナー	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく アップルソー ス きゅうり	596	28.5	
8	水	○	とりそぼろどん（ごはん、とりそぼろ） さといものみそしる じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう もめんどう ふ あかみそ しろみそ と りひきにく	こめ さといも あぶら さ とう じゅうごやゼリー	ぶなしめじ ねぎ しょうが たけ のこ ほししいたけ にんじん い んげん	666	26.5	
9	木	○	ごはん（ふりかけ） さわにわん ししゃものからあげ（低1・中高2） こんにやくサラダ（わふうドレッシン グ）	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも	こめ あぶら かたくりこ こんにやく	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	602	24.3	 地場産物活用献立 じ ば さんぶつ かつようこんだて ●6日：「狭山茶つ葉ごはん さやまちや ちゃば ん」、「手作りピーツコロッ てつく ケ」、「東大和野菜の塩麴炒 ひがしやまとやさい しおこうじいた め」 さやまちや ちゃば 狭山茶の茶葉をふりかけ はん ま さま にしてご飯に混ぜた「狭山 ちや ば 茶っ葉ごはん」、鮮やかな赤 かいろう とくちよう 色が特徴のピーツを使用し てつく た「手作りピーツコロッケ」、 ひがしやまとやさい しおこうじいた 「東大和野菜の塩麴炒め」と じばさんぶつ ほうふ しょう 地場産物を豊富に使用した こんだて ていきよう 献立を提供します♪
10	金	○	あさやきしよくパン（ひがしやまとし さんブルーベリージャム） さつまいもの とうにゅうポタージュNEW！ ほうれんそういりソテー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン	しよくパン あぶら さつ まいも こむぎこ さとう くずこ	たまねぎ にんじん パセリ ホー ルコーン ほうれんそう キャベツ えのきたけ ブルーベリー レモン	557	23.1	
14	火	○	カレーピラフNEW！ ABCスープ てりやきチキン グリーンサラダ（イタリ アンドレッシング）	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら マカロニ さ とう かたくりこ	たまねぎ にんじん パセリ キャ ベツ ホールコーン にんにく しょうが きゅうり えだまめ	608	30.7	
15	水	○	ぶたどん（ごはん、ぶたどんのぐ） はくさいのみそしる パイン・おうとうかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ ぶた にく	こめ あぶら こんにやく さとう	はくさい ぶなしめじ ねぎ しょ うが たまねぎ にんじん たけの こ いんげん パインかんづめ お うとうかんづめ	632	26.0	
16	木	○	みそラーメン かいそうサラダ（ちゅうかドレッシン グ） てづくりひがしやまとしさんこう ちゃケーキ	ぶたにく あかみそ ぎゅ うにゅう かいそうミッ クス とうにゅう	あぶら ごまあぶら ちゅ うかめん こむぎこ こめこ さとう	しょうが にんにく にんじん ホールコーン はくさい ねぎ も やし キャベツ きゅうり	680	24.7	
17	金	○	キムチとツナのごはんNEW！ はるさめスープ あげシュウマイ（2） えのきいりサラダ（かんきつドレッシン グ）	あぶらあげ ツナ ぎゅ うにゅう とりにく しゅ まい	こめ きょうかまい あぶ ら ごまあぶら りよくと うはるさめ	にんにく はくさいキムチ ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ もやし	604	23.5	
20	月	○	わかめごはん けんちんじる とりにくのごまやき えだまめサラダ（し おちゅうかドレッシング） ☆ラッキーにんじん☆「けんちんじる」	たきこみわかめ ぎゅう にゅう あぶらあげ と りにく	こめ あぶら こんにやく さといも ごま さとう ご まあぶら	ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ しょうが えだまめ キャ ベツ にんじん	541	27.1	●10日：「東大和市産ブルー ひがしやまとしさん ベリージャム」 わ せ 早生という、6～7月に収穫 しゅうかく されたブルーベリーを使用し ていきよう たジャムを提供します。 また、10月10日は目の愛 め あい 護デーのため、目に良い栄 よう 養がたっぷりつまったブルー ベリーを食べてとよいです よ！ 
21	火	○	きなこあげパン にくだんごとやさいのスープに ジャーマンポテト	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご ウ インナー	コッペパン あぶら さと う マカロニ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん い んげん	587	28.2	
22	水	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー りんご（なま）	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが セロリ にん じん たまねぎ トマトピューレ アップルソース ホールコーン え だまめ りんご	652	23.7	
23	木	○	ゆかりごはん とんじる さけのピリからソース ひじきサラダ（たまねぎドレッシング）	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ しろみそ あかみそ さけ ほしひじ き	こめ あぶら さといも こ んにやく さとう かたく りこ ごまあぶら	ゆかり にんじん ごぼう だいこ ん ねぎ しょうが にんにく えだ まめ キャベツ	613	30.1	
24	金	○	チリコンカンドッグ（せわりミルクコッ ペパン、チリコンカン） ジョア とう にゅうコーンチャウダー さつまいもサラ ダ（ノンエッグマヨネーズ）	ジョア ベーコン とり にく とうにゅう ぶたひ きにく だいず ハム	ミルクパン こむぎこ あ ぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	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 トマトピューレ きゅうり	663	33.4	
27	月	○	マーボーだいこんどん（ごはん、マー ボーだいこん） ちゅうかスープ パインかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく なまあげ あかみそ	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら レモンゼリー	にんじん はくさい もやし ほし しいたけ しょうが ねぎ にん にく たけのこ だいこん にら パ インかんづめ	605	23.6	●16日：「手作り東大和市産 てつく ひがしやまとしさん 紅茶ケーキ」 こうちや 市内で紅茶を作っているこ しな い こうちや つく とを知っていますか？ こんかい こうちや 今回はその紅茶パウダー ちやば と茶葉をふんだんに使用し ていきよう た、ケーキを提供します！香 りの楽しみましょう♪ 
28	火	○	ごはん オニオンスープ ヤンニョムチキン（2） チンゲンサイのオイスターいため	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ マカロニ かたくり こ あぶら さとう ごまあ ぶら	たまねぎ にんにく しょうが たけ のこ ピーマン えのきたけ チン ゲンサイ	622	25.6	
29	水	○	ごもくうどん ささみのいそべあげ みかんゼリー	とりにく なると ぎゅ うにゅう あおのり	さとう うどん あぶら こ むぎこ みかんゼリー	ぶなしめじ にんじん ねぎ こま つな	591	28.2	
30	木	○	あさやきくろぎとうしよくパン チキンカチャトーラ ウインナーとやさいのソテー りんごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ウインナー	くろぎとうしよくパン あ ぶら じゃがいも さとう こむぎこ りんごゼリー	にんにく たまねぎ にんじん ぶ なしめじ トマトかんづめ キャ ベツ ホールコーン りんごかんづめ	593	27.2	
31	金	○	とりごぼうごはん すましじる あかうおのしょうゆこうじやき だいずサラダ（わふうドレッシング）	とりにく ぎゅうにゅう カットわかめ もめんどう ふ かまぼこ あかうお だ いず	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	ごぼう にんじん えのきたけ だ いこん ねぎ レモン キャベツ	563	30.8	 10月 
*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。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。						月平均	615	27.3	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	650	21-33	