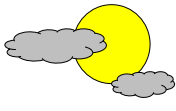


日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ
1	水	○	フィッシュサンド（よこわりミルクまるパン、ホキのフライ（ソース）） トマトシチュー コーンサラダ（コーンドレッシング）	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ホキ	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこパンこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし ホールコーン	722	36.9	 10月 
2	木	○	ぶたにくのブルコギどん（ごはん、ぶたにくのブルコギ） わかめスープ 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 にはら ぶなしめじ にんにく なし	587	22.0	ぎょうじしよく じゅうごや 行事食(十五夜)
3	金	○	ごはん ぎくぎく 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	●7日:「 里芋の味噌汁 」 じゅうごや 「 十五夜ゼリー 」
6	月	○	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	こんげつ じゅうごや 今月6日は「 十五夜 」です。この日は1年で最も美しいとされている「 中秋の名月 」を鑑賞しながら収穫に感謝する行事です。別名、「 芋名月 」ともいう
7	火	○	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 もめんどろ 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	しゅうかく かんしや ぎょうじ しながら収穫に感謝する行事です。別名、「 芋名月 」ともいう
8	水	○	さやまちゃっぽごはん NEW! あきやさいのうちまめじる NEW! てづくりビーツコロッケ ひがしやまとやさいのしおこうじいため NEW! ぎょうじ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 ビーツ にんじん こまつな キャベツ	649	26.6	ことになんで、「 里芋の味噌汁 」と「 十五夜ゼリー 」を提供します。 
9	木	○	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	
10	金	○	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	じ ばさんぶつかつようこんだて 地場産物活用献立
14	火	○	ごはん（ふりかけ） さわにわん ししやものからあげ（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 ししやも	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	●8日:「 狭山茶っ葉ごはん 」、 「 手作りビーツコロッケ 」、「 東大和野菜の塩麴炒め 」
15	水	○	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	さやまचा ちゃば 狭山茶の茶葉をふりかけにしてご飯に混ぜた「 狭山茶っ葉ごはん 」、鮮やかな赤色が特徴のビーツを使用した「 手作りビーツコロッケ 」、「 東大和野菜の塩麴炒め 」と地場産物を豊富に使用した献立を提供します♪ 
16	木	○	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 しゅうまい	こめ きょうかまい あぶら ごまあぶら りょくと 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	●9日:「 東大和市産ブルーベリージャム 」
17	金	○	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	ひがしやまとしさん 早生という、6～7月に収穫されたブルーベリーを使用したジャムを提供します。 また、10月10日は目の愛護デーのため、目に良い栄養がたっぷりと詰まったブルーベリーを食べると良いですよ！ 
20	月	○	きなこあげパン にくだんごやさいのスープに 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	●15日:「 手作り東大和市産紅茶ケーキ 」 市内で紅茶を作っていることを知っていますか？ 今回はその紅茶パウダーと茶葉をふんだんに使用した、ケーキを提供します！ 香りを楽しみましょう♪ 
21	火	○	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	
22	水	○	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	
23	木	○	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	
24	金	○	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 にんじん キャベツ いんげん にんにく しょうが たけのこ ビーマン えのきたけ チンゲンサイ	622	25.6	
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 にはら パインかんづめ	605	23.6	
28	火	○	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 もめんどろ 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	
29	水	○	あさやきくろざとうしよくパン チキンカチャートラ 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	くろざとうしよくパン 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	
30	木	○	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 もめんどろ ふ かまぼこ あかうお だいず	こめ むぎき 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	
31	金	○	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	
*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	