

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
1	水	○	豚肉のブルコギ丼（ごはん、豚肉のブルコギ） わかめスープ 梨（生）	普通牛乳 鶏肉 カットわかめ 豚肉	精白米 なたね油 ごま ごま油 片栗粉	しょうが たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ にんじん もやし はくさい にら ぶなしめじ にんにく なし	744	26.9	 10月  行事食(十五夜) ●6日:「里芋の味噌汁」 「十五夜ゼリー」 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」ともいうことになり、ちなんで、「里芋の味噌汁」と「十五夜ゼリー」を提供します。  地場産物活用献立 ●7日:「狭山茶っ葉ごはん」、 「手作りビーツコロッケ」、「東大和野菜の塩麹炒め」 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」、「東大和野菜の塩麹炒め」と地場産物を豊富に使用した献立を提供します♪  ●14日:「東大和市産ブルーベリージャム」 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つまったブルーベリーを食べると良いですよ！  ●17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♪  ★☆☆☆☆ 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。
2	木	○	ごはん ざくざく 鯖の香味焼き いかにんじん	普通牛乳 鶏肉 焼き豆腐 さば するめいか	精白米 こんにゃく さといも 三温糖 ごま油 ごま	だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ にんにく しょうが	780	39.5	
3	金	○	フィッシュサンド（横割りミルク丸パン、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）	普通牛乳 豚肉 レンズ豆 ホキ	ミルクパン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 パン粉	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 キャベツ もやし 冷凍ホールコーン	925	47.9	
6	月	○	鶏そぼろ丼（ごはん、鶏そぼろ） 里芋の味噌汁 十五夜ゼリー	普通牛乳 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 鶏ひき肉	精白米 さといも なたね油 三温糖 十五夜ゼリー	ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが たけのこ水煮缶詰 干しいたけ にんじん 冷凍いんげん	818	33.3	
7	火	○	狭山茶っ葉ごはん NEW！ 秋野菜の打ち豆汁 NEW！ 手作りビーツコロッケ 東大和野菜の塩麹炒め NEW！ 給食甲子園に応募しました！	ちりめんじゃこ かつお節 普通牛乳 打ち豆 赤みそ 白みそ 豚ひき肉 ひよこまめ 豚肉	精白米 なたね油 ごま 三温糖 さつまいも じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉	ごぼう ぶなしめじ だいこん 根深ねぎ たまねぎ ビーツ にんじん こまつな キャベツ	829	33.3	
8	水	○	ホットドッグ（背割りミルクコッペパン、ウインナーのパーベキューソース） ポトフ フレンチサラダ（フレンチドレッシング）	普通牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐ウインナー	ミルクパン じゃがいも なたね油 三温糖	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	761	36.6	
9	木	○	カレーピラフ NEW！ ABCスープ 照り焼きチキン グリーンサラダ（イタリアンドレッシング）	鶏肉 普通牛乳 ベーコン	精白米 なたね油 マカロニ 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ 冷凍ホールコーン にんにく しょうが きゅうり 冷凍むき枝豆	767	38.6	
10	金	○	ごはん（ふりかけ） 沢煮梅 ししゃもの唐揚げ（2） こんにゃくサラダ（和風ドレッシング）	普通牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも	精白米 なたね油 片栗粉 こんにゃく	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	712	27.8	
14	火	○	朝焼き食パン（東大和市産ブルーベリージャム） さつま芋の豆乳ポタージュ NEW！ ほうれん草入りソテー	普通牛乳 鶏肉 豆乳 ベーコン	食パン なたね油 さつまいも 薄力粉 グラニュー糖 くず粉	たまねぎ にんじん パセリ 冷凍ホールコーン ほうれん草 キャベツ えのきたけ ブルーベリー レモン	703	28.7	
15	水	○	キムチとツナのごはん NEW！ 春雨スープ 揚げシュウマイ（2） えのき入りサラダ（柑橘ドレッシング）	油揚げ ツナ 普通牛乳 鶏肉 冷凍しゅうまい	精白米 強化米 なたね油 ごま油 緑豆はるさめ	にんにく はくさいキムチ 根深ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ もやし	791	30.5	
16	木	○	豚丼（ごはん、豚丼の具） 白菜の味噌汁 パイナップル・黄桃缶	普通牛乳 油揚げ 赤みそ 白みそ 豚肉	精白米 なたね油 こんにゃく 三温糖	はくさい ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶詰 冷凍いんげん パイナップル缶詰 黄桃缶詰	806	32.5	
17	金	○	味噌ラーメン 海藻サラダ（中華ドレッシング） 手作り東大和市産紅茶ケーキ	豚肉 赤みそ 普通牛乳 海藻ミックス 豆乳	なたね油 ごま油 蒸し中華めん 薄力粉 米粉 三温糖	しょうが にんにく にんじん 冷凍ホールコーン はくさい 根深ねぎ もやし キャベツ きゅうり	811	30.0	
20	月	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー りんご（生）	普通牛乳 豚肉 ウインナー	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉	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 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆 りんご	837	29.6	
21	火	○	わかめごはん けんちん汁 鶏肉の胡麻焼き 枝豆サラダ（塩中華ドレッシング） ☆ラッキー人参☆「けんちん汁」	炊き込みわかめ 普通牛乳 油揚げ 鶏肉	精白米 なたね油 こんにゃく さといも ごま 三温糖 ごま油	ごぼう 干しいたけ だいこん 根深ねぎ しょうが 冷凍むき枝豆 キャベツ にんじん	682	33.7	
22	水	○	きなこ揚げパン 肉団子と野菜のスープ煮 ジャーマンポテト	きな粉 普通牛乳 ベーコン 肉団子 ウインナー	コッペパン なたね油 上白糖 マカロニ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん 冷凍いんげん	825	39.3	
23	木	○	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炒め	普通牛乳 ベーコン 鶏肉	精白米 マカロニ 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍いんげん にんにく しょうが たけのこ水煮缶詰 ビーマン えのきたけ チンゲンサイ	798	32.8	
24	金	○	ゆかりごはん 豚汁 鮭のピリ辛ソース ひじきサラダ（たまねぎドレッシング）	普通牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ さけ ほしひじき	精白米 なたね油 さといも こんにゃく 三温糖 片栗粉 ごま油	ゆかり にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ しょうが にんにく 冷凍むき枝豆 キャベツ	779	38.5	
27	月	○	麻婆大根丼（ごはん、麻婆大根） 中華スープ パイナップル・レモンゼリー	普通牛乳 豚肉 豚ひき肉 生揚げ 赤みそ	精白米 ごま なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 レモンゼリー	にんじん はくさい もやし 干しいたけ しょうが 根深ねぎ にんにく たけのこ水煮缶詰 だいこん にら パイナップル缶詰	770	29.5	
28	火	○	チリコンカンドッグ（背割りミルクコッペパン、チリコンカン） ジョア 豆乳コーンチャウダー さつま芋サラダ（ノンエッグマヨネーズ）	ジョア ベーコン 鶏肉 豆乳 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆 ハム	ミルクパン 薄力粉 なたね油 三温糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	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 トマトピューレ きゅうり	854	43.0	
29	水	○	鶏ごぼうごはん すまし汁 赤魚のしょうゆ麹焼き 大豆サラダ（和風ドレッシング）	鶏肉 普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 かまぼこ 赤魚 冷凍蒸し大豆	精白米 精麦 強化米 なたね油 三温糖	ごぼう にんじん えのきたけ だいこん 根深ねぎ レモン果汁 キャベツ	712	39.4	
30	木	○	五目うどん ささみの磯辺揚げ みかんゼリー	鶏肉 なんと 普通牛乳 あおのり	三温糖 冷凍うどん なたね油 薄力粉 みかんゼリー	ぶなしめじ にんじん 根深ねぎ こまつな	763	37.8	
31	金	○	朝焼き黒砂糖食パン チキンカチャトーラ ウインナーと野菜のソテー りんご缶・りんごゼリー	普通牛乳 鶏肉 レンズ豆 ウインナー	黒砂糖食パン じゃがいも 三温糖 薄力粉 なたね油 りんごゼリー	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶詰ダイス キャベツ 冷凍ホールコーン りんご缶詰	759	34.5	
*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	783	34.7	
						学校給食摂取基準	830	27-42	