

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
4	火	○	ごもくラーメン わかめポテトNEW! りんご（なま）	ぶたにく ぎゅうにゅう たきこみわかめ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも ごま	しょうが にんにく もやし にんじん ホールコーン ねぎ にら りんご	591	25.8	 しんまい きせつ 新米の季節になりました。 きゅうしょく しんまい つか 給食センターでも、新米を使っ ています。ぜひ味わって食べ てくださいね！
5	水	○	ちゅうかくりおこわ いものこじる いかのねぎしおやき（2） ひじきあえNEW! （かんきつドレッシング）	やきぶた ぎゅうにゅう なまあげ あかみそ しろみそ いか ひじき	こめ もちごめ あぶら くり さとう ごまあぶら さといも ごま	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ごぼう ぶなしめじ えのきたけ ねぎ こまつな にんにく しょうが はくさい えだまめ きゅうり	549	31.9	ぎょうじしょく じゅうさんや 行事食（十三夜） ことし じゅうさんや 今年の十三夜は11月2日で あき しゅうかく かんしや ひ す。秋の収穫に感謝する日 で、団子や豆、栗など収穫した ものをお供えし、十五夜と同様 にお月見をします。給食では 『中華栗おこわ』と、枝豆が はい 入った『ひじきあえ』を作ります。 す。
6	木	○	ごはん なめこのみそしる あじのたつたあげ もやしサラダ（たまねぎドレッシング）	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ とうふ あじ	こめ かたくりこ あぶら	だいこん なめこ ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ きゅうり	590	27.5	きょうど りょうり くまもとけん 郷土料理（熊本県） ●14日： 『ぶりんめし』 にく か どうふ つか ま 肉の代わりに豆腐を使った混 ぜご飯です。豆腐を炒めるとき に、「ぶりんぶりん」という音が するので付いた名前だそうです。 『タイピーエン』 たっぷりの野菜が入った中華 ふうはるさめ 風春雨スープです。
7	金	○	ごはん すいとん ししゃものなんばんづけ（低1・中高2） こまつなとさつまあげのもの	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも さつまあげ	こめ あぶら すいとん さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな	634	27.2	せかい りょうり 世界の料理（フランス） 13日：『ブイヤベース』 フランスの南プロヴァンス地方、 特にマルセイユの名物料理 で、世界三大スープの一つで す。魚介類のうま味がたっぷり のトマト風味のスープです。
10	月	○	まっちゃきなこあげパン はくさいとにくだんごのスープ いためかみかみサラダNEW! （ノンエッグマヨネーズ）	きなこ ぎゅうにゅう にくボール するめ	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん えのきたけ はくさい こまつな ねぎ ごぼう キャベツ	571	26.2	ぎょうじしょく じゅうさんや 行事食（十三夜） ことし じゅうさんや 今年の十三夜は11月2日で あき しゅうかく かんしや ひ す。秋の収穫に感謝する日 で、団子や豆、栗など収穫した ものをお供えし、十五夜と同様 にお月見をします。給食では 『中華栗おこわ』と、枝豆が はい 入った『ひじきあえ』を作ります。 す。
11	火	○	やきにくチャーハンNEW! わかめスープ あおだいずサラダ（ちゅうかドレッシング）	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ だいず	こめ ごまあぶら はちみつ さとう あぶら ごま	にんにく しょうが ねぎ はちみつ さとう こまつな たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ	552	27.4	きょうど りょうり くまもとけん 郷土料理（熊本県） ●14日： 『ぶりんめし』 にく か どうふ つか ま 肉の代わりに豆腐を使った混 ぜご飯です。豆腐を炒めるとき に、「ぶりんぶりん」という音が するので付いた名前だそうです。 『タイピーエン』 たっぷりの野菜が入った中華 ふうはるさめ 風春雨スープです。
12	水	○	マーボーどうふどん（ごはん、マーボー どうふ） だいがくいも くきわかめサラダ（しおちゅうかドレ ッシング）	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ くきわかめ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さつまいも さとう ごま	にんにく しょうが にんじん にら ねぎ だいこん もやし きゅうり	723	26.7	せかい りょうり 世界の料理（フランス） 13日：『ブイヤベース』 フランスの南プロヴァンス地方、 特にマルセイユの名物料理 で、世界三大スープの一つで す。魚介類のうま味がたっぷり のトマト風味のスープです。
13	木	○	あさやきしょくパン（ももジャム） ブイヤベース ひよこまめサラダ（フレンチドレッシ ング）	ぎゅうにゅう ペーコン たら あさり ひよこまめ	しょくパン じゃがいも さとう くずこ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト キャベツ きゅうり ホールコーン はくとうかん レモン	562	30.5	せかい りょうり 世界の料理（フランス） 13日：『ブイヤベース』 フランスの南プロヴァンス地方、 特にマルセイユの名物料理 で、世界三大スープの一つで す。魚介類のうま味がたっぷり のトマト風味のスープです。
14	金	○	ぶりんめし タイピーエン とりにくのうめしそやき じゃこいりやさしいため	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらすぼし	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな ねりうめ キャベツ えだまめ	568	32.4	せかい りょうり 世界の料理（フランス） 13日：『ブイヤベース』 フランスの南プロヴァンス地方、 特にマルセイユの名物料理 で、世界三大スープの一つで す。魚介類のうま味がたっぷり のトマト風味のスープです。
17	月	○	タッカルビどん（ごはん、タッカルビ） だいこんサラダ（ちゅうかドレッシ ング） もちもちチョコドーナツNEW!	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ じょうしんこ しらたまこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン だいこん きゅうり	672	26.0	せかい りょうり 世界の料理（フランス） 13日：『ブイヤベース』 フランスの南プロヴァンス地方、 特にマルセイユの名物料理 で、世界三大スープの一つで す。魚介類のうま味がたっぷり のトマト風味のスープです。
18	火	○	てりやきチキンサンドNEW!（せわりこめ こいりコッペパン、てりやきチキンサ ンドのぐ） とうにゅうあおだいずチャウダー コールスローサラダ（コールスロ ード レッシング）	ぎゅうにゅう ペーコン あおだいずペースト とうにゅう とりにく	こめこいりパン じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ クリームコーン にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	591	31.7	せかい りょうり 世界の料理（フランス） 13日：『ブイヤベース』 フランスの南プロヴァンス地方、 特にマルセイユの名物料理 で、世界三大スープの一つで す。魚介類のうま味がたっぷり のトマト風味のスープです。
19	水	○	ごはん チキンカレー コロコロソテー あまなつ・パインかん	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	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 あまなつかん パインかん	672	23.9	せかい りょうり 世界の料理（フランス） 13日：『ブイヤベース』 フランスの南プロヴァンス地方、 特にマルセイユの名物料理 で、世界三大スープの一つで す。魚介類のうま味がたっぷり のトマト風味のスープです。
20	木	○	うめわかごはん こんさいのごまじるNEW! さけのみみじやき きりぼしだいこんサラダ（わふうドレ ッシング）	たきこみわかめ ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しろみそ さけ	こめ あぶら さといも こんにやく ごま ノンエッグマヨネーズ	うめぼし ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし	574	28.9	せかい りょうり 世界の料理（フランス） 13日：『ブイヤベース』 フランスの南プロヴァンス地方、 特にマルセイユの名物料理 で、世界三大スープの一つで す。魚介類のうま味がたっぷり のトマト風味のスープです。
21	金	○	ツナコーンドッグ（せわりミルクコッ ペパン、ツナコーン（ノンエッグマヨ ネーズ）） コーヒーミルク ポークビーンズ マスカットゼリー	コーヒーミルク ぶたにく だいず ツナ	ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎこ ノンエッグマヨネーズ マスカットゼリー	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ホールコーン	574	26.7	せかい りょうり 世界の料理（フランス） 13日：『ブイヤベース』 フランスの南プロヴァンス地方、 特にマルセイユの名物料理 で、世界三大スープの一つで す。魚介類のうま味がたっぷり のトマト風味のスープです。
25	火	○	ごはん キムチとんじるNEW! さんまのかんろに のりあえ（きざみのり、しょうゆ）	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ さんま ほしのり	こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん ごぼう だいこん はくさいキムチ ねぎ しょうが はくさい ほうれんそう えのきたけ	641	27.5	しゅん しょくさい つか こんだて 旬の食材を使った献立 ●5日：いものこ汁（里芋） ●12日：大学芋（さつまいも） ●20日：鮭のみみじ焼き ●25日：さんまの甘露煮 ●27日：東大和市産にんじん ケーキ
26	水	○	パンプキンパン やさいのスープに イラストコロッケ ほうれんそうとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう ペーコン	パンプキンパン あぶら じゃがいも イラストコロッケ	セロリ たまねぎ にんじん だいこん ホールコーン ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ	630	20.6	しゅん しょくさい つか こんだて 旬の食材を使った献立 ●5日：いものこ汁（里芋） ●12日：大学芋（さつまいも） ●20日：鮭のみみじ焼き ●25日：さんまの甘露煮 ●27日：東大和市産にんじん ケーキ
27	木	○	スパゲティーきのごミートソースNEW! ポテトサラダ（ノンエッグマヨネ ーズ） ひがしやまとしさんにんじんケーキ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう ハム とうにゅう	スパゲティ あぶら メープルシロップ さとう こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめこ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ トマトピューレ きゅうり にんじんパウダー	744	25.5	しゅん しょくさい つか こんだて 旬の食材を使った献立 ●5日：いものこ汁（里芋） ●12日：大学芋（さつまいも） ●20日：鮭のみみじ焼き ●25日：さんまの甘露煮 ●27日：東大和市産にんじん ケーキ
28	金	○	こうやどうふのそぼろどんNEW!（むぎ ごはん、こうやどうふそぼろ） はるさめサラダ（たまねぎドレッシ ング） みかん（なま）	ぎゅうにゅう とりひきにく こうやどうふ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし キャベツ きゅうり みかん	571	22.2	しゅん しょくさい つか こんだて 旬の食材を使った献立 ●5日：いものこ汁（里芋） ●12日：大学芋（さつまいも） ●20日：鮭のみみじ焼き ●25日：さんまの甘露煮 ●27日：東大和市産にんじん ケーキ
*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	612	27.1	地場野菜も使用して おります。
						学校給食摂取基準	650	21-33	