

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 じやがいも 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 新米の季節になりました。 きゅうしょく 給食センターでも、新米を使つ 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 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 チングンサイ 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	
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	
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	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 かんじや ひ す。秋の収穫に感謝する日 だんご まめ くり しゅうかく で、団子や豆、栗など収穫した そな じゅうごや どうよう ものをお供えし、十五夜と同様 つきみ きゅうしょく にお月見をします。給食では ちゅうかく はい 『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。
10	月	○	まっちゃんこあげパン はくさいとにかくだんごのスープ 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	
11	火	○	やきにくチャーハンNEW! わかめスープ あおだいすサラダ(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 だいす	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 にんじん ほししいたけ こまつな たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ	552	27.4	
12	水	○	マー婆ーどうふどん(ごはん、マー婆ー 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 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	
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 ベーコン たら あさり ひよこまめ	しょくパン じやがいも 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	きょうどりょうり くまもとけん 郷土料理(熊本県) ●14日: 『びりんめし』
14	金	○	びりんめし タイピーエン とりにくのうめしそやき じやこいりやさいいため	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	にく か どうふ つか ま 肉の代わりに豆腐を使った混 はん どうふ いた ぜご飯です。豆腐を炒めるとき に、「びりんびりん」という音が つ なまえ するので付いた名前だそうで 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 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	『タイピーエン』 やさい はい ちゅうか 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。
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すチャウダー 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 ベーコン あおだいすペースト とうにゅう とりにく	こめこいりパン じやがいも 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』
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 ワインナー	こめ あぶら じやがいも 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	
20	木	○	うめわかごはん こんさいのごまじるNEW! さけのもみじやき きりぼしだいこんサラダ(わふうドレ ッシング) ★ラッキーにんじん「こんさいのごまじる」★	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 こんにゃく 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	みなみ ちほう フランスの南プロバンス地方、 とく めいぶつりょうり 特にマルセイユの名物料理 せかい さんだい ひと で、世界三大スープの一つで ぎょかいるい み す。魚介類のうま味がたっぷり ふうみ 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 だいす ツナ	ミルクパン あぶら じやがいも 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	みなみ ちほう フランスの南プロバンス地方、 とく めいぶつりょうり 特にマルセイユの名物料理 せかい さんだい ひと で、世界三大スープの一つで ぎょかいるい み す。魚介類のうま味がたっぷり ふうみ 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、しようゆ)	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 じやがいも 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 じる さといも だいがくいも
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 ベーコン	パンプキンパン あぶら じやがいも 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	●5日:いものこ汁(里芋) だいがくいも ●12日:大学芋(さつまいも) さけ ●20日:鮭のものみじ焼き や ●25日:さんまの甘露煮 かんろに ●27日:東大和市産にんじん ケーキ
27	木	○	スペゲティーきのこミートソース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	スペゲティ あぶら メープルシロップ さとう こむぎこ じやがいも 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	
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	きゅうしょく ひがしやまとさん 給食では東大和市産の じばやさい 地場野菜も使用して あります。

\*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

学校給食摂取基準

650

21-  
33