

| 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 | |
|--|----|----|--|---|--|---|------------------------|-------------------|--|--|
| 4 | 火 | ○ | 中華栗おこわ いものこ汁 いかのねぎ塩焼き（2） ひじきあえNEW!（柑橘ドレッシング） | 焼きた豚 普通牛乳 生揚げ 赤みそ 白みそ いか ひじき | 精白米 もち米 なたね油 栗 三温糖 ごま油 さといも ごま | にんじん 干しいたけ チンゲンサイ ごぼう ぶなしめじ えのきたけ 根深ねぎ こまつな にんにく しょうが はくさい 冷凍枝豆 きゅうり | 690 | 40.5 | <div> 新米の季節になりました。 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！ 行事食（十三夜） 今年の十三夜は11月2日で 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 入った『ひじきあえ』を作りま す。 郷土料理（熊本県） ●13日： 『びりんめし』 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、「びりんびりん」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 風春雨スープです。 世界の料理（フランス） 12日：『ブイヤベース』 フランスの南プロバンス地方、 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。 旬の食材を使った献立 ●4日：いものこ汁（里芋） ●14日：大学芋（さつまいも） ●21日：さんまの甘露煮 ●25日：鮭のもみじ焼き ●26日：東大和市産にんじん ケーキ  給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。</div> | |
| 5 | 水 | ○ | ごはん なめこの味噌汁 鰯の竜田揚げ もやしサラダ（たまねぎドレッシング） | 普通牛乳 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 あじ | 精白米 片栗粉 なたね油 | だいこん なめこ 根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ きゅうり | 750 | 35.0 | | |
| 6 | 木 | ○ | 五目ラーメン わかめポテトNEW! りんご（生） | 豚肉 普通牛乳 炊き込みわかめ | 蒸し中華麺 なたね油 じゃがいも ごま | しょうが にんにく もやし にんじん 冷凍ホールコーン 根深ねぎ にら りんご | 750 | 32.2 | | |
| 7 | 金 | ○ | 抹茶きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ 炒めかみかみサラダNEW! （ノンエッグマヨネーズ） | きな粉 普通牛乳 肉ボール するめ | コッペパン なたね油 三温糖 上白糖 ごま油 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 根深ねぎ ごぼう キャベツ | 718 | 32.9 | | |
| 10 | 月 | ○ | 焼肉チャーハンNEW! わかめスープ 青大豆サラダ（中華ドレッシング） | 豚肉 かまぼこ 普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 カットわかめ 大豆 | 精白米 ごま油 はちみつ 三温糖 なたね油 ごま | にんにく しょうが 根深ねぎ にんじん 干しいたけ こまつな たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ | 691 | 34.4 | | |
| 11 | 火 | ○ | ごはん すいとん ししやもの南蛮漬け（2） 小松菜とさつま揚げの煮物 | 普通牛乳 鶏肉 ししやも さつま揚げ | 精白米 なたね油 冷凍すいとん 三温糖 | にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん 根深ねぎ こまつな | 812 | 34.5 | | |
| 12 | 水 | ○ | 朝焼き食パン（ももジャム） ブイヤベース ひよこ豆サラダ（フレンチドレッシン グ） | 普通牛乳 ベーコン たら あさり ひよこ豆 | 食パン じゃがいも グラニュー糖 くず粉 | にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ トマト キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン 白桃缶 レモン | 708 | 38.5 | | |
| 13 | 木 | ○ | びりんめし タイピーエン 鶏肉の梅しそ焼き じゃこ入り野菜炒め | 木綿豆腐 油揚げ 普通牛乳 豚肉 鶏肉 しらす干し | 精白米 なたね油 三温糖 緑豆春雨 ごま油 ごま | ごぼう にんじん 干しいたけ はくさい 根深ねぎ こまつな 練り梅 キャベツ 枝豆 | 721 | 40.7 | | |
| 14 | 金 | ○ | 麻婆豆腐丼（ごはん、麻婆豆腐） 大学芋 茎わかめサラダ（塩中華ドレッシン グ） | 普通牛乳 豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 赤みそ 茎わかめ | 精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 さつまいも 三温糖 ごま | にんにく しょうが にんじん にら 根深ねぎ だいこん もやし きゅうり | 927 | 33.8 | | |
| 17 | 月 | ○ | 照り焼きチキンサンドNEW!（背割り米粉 入りコッペパン、照り焼きチキンサンド の具） 豆乳青大豆チャウダー コールスローサラダ（コールスロード レッシング） | 普通牛乳 ベーコン 青大豆ペースト 豆乳 鶏肉 | 米粉入りパン じゃがいも なたね油 三温糖 片栗粉 | 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 冷凍ホールコーン | 752 | 40.4 | | |
| 18 | 火 | ○ | ごはん チキンカレー コロコロソテー 甘夏・パイン缶 | 普通牛乳 鶏肉 ウィンナー | 精白米 なたね油 じゃがいも 小麦粉 | にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマトビュレ アップルソース 冷凍ホールコーン 冷凍枝豆 甘夏缶 パイン缶 | 865 | 29.8 | | |
| 19 | 水 | ○ | タッカルビ丼（ごはん、タッカルビ） 大根サラダ（中華ドレッシング） もちもちチョコドーナツNEW! | 普通牛乳 鶏肉 カットわかめ 絹ごし豆腐 | 精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 上新粉 白玉粉 | 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 | 855 | 32.3 | | |
| 20 | 木 | ○ | ツナコーンドッグ（背割りミルクコッペ パン、ツナコーン（ノンエッグマヨネー ズ）） コーヒーミルク ボークビーンズ マスカットゼリー | コーヒーミルク 豚肉 大豆 ツナ | ミルクパン なたね油 じゃがいも 小麦粉 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 トマトビュレ 冷凍ホールコーン | 732 | 34.8 | | |
| 21 | 金 | ○ | ごはん キムチ豚汁NEW! さんまの甘露煮 のり和え（刻みのり、しょうゆ） | 普通牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ さんま ほしのり | 精白米 なたね油 じゃがいも 白滝 三温糖 | にんじん ごぼう だいこん はくさいキムチ 根深ねぎ しょうが はくさい ほうれんそう えのきたけ | 802 | 33.8 | | |
| 25 | 火 | ○ | 梅わかごはん 根菜のごま汁NEW! 鮭のもみじ焼き 切干大根サラダ（和風ドレッシング） | 炊き込みわかめ 普通牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ さけ | 精白米 なたね油 さといも こんにゃく ごま ノンエッグマヨネーズ | 梅干し ごぼう にんじん だいこん こまつな 根深ねぎ 切干だいこん きゅうり もやし | 730 | 37.0 | | |
| ★ラッキーにんじん「根菜のごま汁」★ | | | | | | | | | | |
| 26 | 水 | ○ | スパ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） 東大和市産にんじんケーキ | 豚ひき肉 レンズ豆 普通牛乳 ハム 豆乳 | スパゲティ なたね油 メープルシロップ 三温糖 上白糖 小麦粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉 | 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 トマトビュレ きゅうり にんじんパウダー | 946 | 32.3 | | |
| 27 | 木 | ○ | 高野豆腐のそぼろ丼NEW!（麦ごはん、高 野豆腐そぼろ） 春雨サラダ（たまねぎドレッシング） みかん（生） | 普通牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 | 精白米 精麦 なたね油 三 温糖 緑豆春雨 | しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん もやし キャベツ きゅうり みかん | 710 | 27.2 | | |
| 28 | 金 | ○ | パンプキンパン 野菜のスープ煮 イラストコロッケ ほうれん草とキャベツのソテー | 普通牛乳 ベーコン | パンプキンパン なたね油 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 冷凍ホールコーン ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ | 768 | 24.9 | | |
| *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 | 774 | 34.2 | |
| | | | | | | | 学校給食摂取基準 | 830 | 27- 42 | |