

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 干しこいたけ チングルサイ 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 しようが はくさい 冷凍枝豆 きゅうり	690	40.5	 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！	
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 しようが 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 じやがいも 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 干しこいたけ 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 ししゃもの南蛮漬け（2） 小松菜とさつま揚げの煮物	普通牛乳 鶏肉 ししゃも 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 干しこいたけ 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 じやがいも 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 トマトピューレ 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 じやこ入り野菜炒め	木綿豆腐 油揚げ 普通牛乳 豚肉 鶏肉 しらず干し	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 干しこいたけ 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 じやがいも 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 ワインナー	精白米 なたね油 じやがいも 小麦粉	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマトピューレ 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 ポークビーンズ 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 じやがいも 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 トマトピューレ 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 じやがいも 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! 鮭ののみじ焼き 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		
26	水	○	スペゲティーのこミートソース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	スペゲティー なたね油 メープルシロップ 三温糖 上白糖 小麦粉 じやがいも 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 トマトピューレ 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 干しこいたけ 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	○	パンブキンパン 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	パンブキンパン なたね油 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 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	
 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して あります。										