

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	
1	月	○	とりとれんこんのごはんNEW! おでん いんげんサラダ（しおちゅうかドレッシング）みかん（なま）	とりにく ぎゅうにゅうぶすびこんぶ やきちくわがんもどき こまつないりあげボール	こめ もちごめあぶら さとう こんにゃく ちくわぶじやがいも	れんこん ほししいたけ にんじん だいこん いんげん キャベツ もやし みかん	584	22.8	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の答案メニュー だいごちゅうがっこう せいと がっ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく しょくばたいけん 校給食センターで職場体験を きゅうしょく こんだて さくせい し、給食の献立を作成しまし こんだて ていきょう た。その献立を3日に提供しま す！ せいと ひとこと ☆生徒からの一言 ともだち いけん とい 「友達の意見を取り入れながら みんなす こんだて ら、皆の好きな献立になるよう かんがに考えました。」 	
2	火	○	ごはん さわにわん ぶりのゆずみそかけひじきのもの	ぎゅうにゅうとりにくあぶらあげ ぶりしろみそ ほしひじきぶたにく	こめ あぶら ごまさとう	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう しょうが ゆず えだまめ	665	31.9		
3	水		ココアあげパン ヨーグルトドリンク にくだんごいり A B C トマトシチュー ヤングコーンサラダ（たまねぎドレッシング）	ヨーグルトドリンクにくだんご ベーコン	ミルクパン あぶらじやがいも マカロニさとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかんづめダイス キャベツ こまつな ヤングコーンかんづめ	668	22.6		
4	木	○	ぶたにくのブルコギどん（ごはん、ぶたにくのブルコギ）かいそうサラダ（ちゅうかドレッシング）パインかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅうぶたにくかいそうミックス	こめ あぶら ごまごまあぶら かたくりこ レモンゼリー	たまねぎ にんじん もやし にら ぶなしめじ えのきだけ にんにく キャベツ きゅうり パイナップルかんづめ	640	22.2	 せいと ひとこと ☆生徒からの一言 ともだち いけん とい 「友達の意見を取り入れながら みんなす こんだて ら、皆の好きな献立になるよう かんがに考えました。」 	
5	金	○	ゆかりごはん さといものみそしるさけのノンエッグマヨネーズやきぶたにくとだいこんのもの	ぎゅうにゅうあぶらあげ あかみそ しろみそ さけ あおのりぶたにく	こめ さといも ノンエッグマヨネーズさとう かたくりこ	ゆかり ぶなしめじ にんじんねぎ にんにく だいこん ほししいたけ いんげん	633	30.3		
8	月	○	はながたパンプキンパン ふゆやさいのスープにフライドチキンビーンズサラダ（フレンチドレッシング）	ぎゅうにゅうベーコンミックスビーンズ	パンプキンパン じやがいも かたくりこ あぶら	たまねぎ はくさい にんじん パセリ セロリ しょうが にんにく キャベツ	742	32.5		
9	火	○	ごはん はるさめスープいかのチリソース（2）チングンサイともやしのいためもの	ぎゅうにゅうぶたにく いか	こめ あぶら りよくとうはるさめ ごまあぶら かたくりこ さとう	はくさい にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし チングンサイ たけのこ	611	27.4		
10	水	○	わかめごはん ごじる さばのピリからやきこんにやくサラダ（わふうドレッシング）	たきこみわかめぎゅうにゅうだいすしろみそ さば	こめ さといも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こんにやく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ	614	30.3	 郷土料理（福島県） ●12日：ごはん（喜多方米） ざくざく あいづ 会津ソースカツ ゆうこうと し き た かたし しゅうかく 友好市喜多方市で収穫された喜多方米を使用します。 きたかた まい しょ 喜多方米にちなんで、福島県 きょうどりょうり あ こんだて の郷土料理を合わせた献立にしました。 ざくざくは、材料をざくざく切る ようす なづ にもの 様子から名付けられた煮物です。 あいづ 会津ソースカツは、甘めの ソースをかけて食べるのが特 ちょう とん 徴の豚カツです♪ 	
11	木	○	トマトクリームスパゲティ さつまいもサラダ（イタリアンドレッシング）りんごかん・りんごゼリー	ツナ ぎゅうにゅうなまクリームこなチーズ	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ バター さつまいも りんごゼリー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかんづめダイス トマトイユーレ パセリ きゅうり ホールコーン りんごかんづめ	617	22.7		
12	金	○	ごはん ざくざく あいづソースカツNEW! ごまあえ（ごまドレッシング）	ぎゅうにゅうやきちくわ ぶたにく	こめ こんにゃく さといも こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな キャベツ	644	32.1		
15	月	○	ちゅうかどん（ごはん、ちゅうかどんのぐ）コーンサラダ（しおちゅうかドレッシング）ぶどうゼリー	ぎゅうにゅうぶたにくいかなると	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ぶどうゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チングンサイ キャベツ プロッコリー ホールコーン	569	22.7		
16	火	○	チキンサンド（よこわりミルクまるパン、スペイシーチキン）リボンパスタのミネストローネコロコロソテー	ぎゅうにゅうベーコンとりにく レンズまめ ウィンナー	ミルクパン マカロニオリーブあぶら あぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトイユーレ トマトかんづめダイス ホールコーン えだまめ	632	42.0		
17	水	○	ごはん とうじかぼちやカレー コーンとほうれんそうのソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅうとりにく	こめ あぶら こむぎこ カクテルゼリー	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ かぼちゃ トマトイユーレ アップルソース マンゴチャツネ ホールコーン ほうれんそう キャベツ りんごかんづめ パイナップルかんづめ	657	20.4		
18	木	○	きつねうどん みそポテト だいこんサラダ（かんきつドレッシング）	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅうあかみそ	うどん あぶら さとう じやがいも こむぎこ	ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな だいこん もやし キャベツ	635	24.4	 行事食（冬至） 12月22日は冬至です。冬至の日は、かぼちゃを食べて柚子湯に入ると、健康に過ごせるとされています。 きゅうよく とうじ 給食でも、冬至にちなんだりょうり ていきょう 料理を提供します。 ぶり ゆず 2日：鮸の柚子みそかけ	
19	金	○	リースパン ピーフシチュー NEW! トルティーヤのパリパリサラダNEW!（イタリアンドレッシング）いちごケーキ	ぎゅうにゅうぎゅうにく	リースパン あぶらじやがいも さとう こむぎこ トルティーヤ いちごケーキ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトイユーレ キャベツ ホールコーン	632	19.8		
22	月	○	ごはん（ぶりかけ） とんじる ししゃものからあげ（低1・中高2）えだまめサラダ（たまねぎドレッシング）	ぎゅうにゅうぶたにく もめんどうふ しろみそ あかみそ ししゃも	こめ あぶら さといも こんにゃく かたくりこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが えだまめ キャベツ こまつな	645	27.3		
23	火	○	ごはん ふゆのすまじるぶたにくのしょうがやきのりあえ（きざみのり・しょうゆ）	ぎゅうにゅうカットわかめ もめんどうふ ちらしかまぼこ ぶたにくほしのり	こめ さとう	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん	522	29.7		
24	水	○	あさやきしょくパン（ミックスジャム）とうにゅうコーンチャウダーこまつなとキャベツのソテー	ぎゅうにゅうベーコンとりにく とうにゅうハム	しょくパン じやがいも こむぎこ あぶら グラニューとう くずこ	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーンかんづめ キャベツ こまつな りんごかんづめ パイナップルかんづめ レモンかじゅう	554	25.8		
*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	626	27.1	
							学校給食摂取基準	650	21-33	 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。 きゅうしょく ひがしやまとさん じばやさい しよう あります。 
旬の食材を使った献立						ほか はくさい なが さといも ゆず しゅん しょくさい しよう よてい 他にも、白菜、長ねぎ、里芋、ごぼう、柚子など旬の食材を使用する予定です。				
●1日：みかん（生） ●5日：豚肉と大根の煮物										