

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 じゃがいも	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		
2	火	○	ごはん さわにわん ぶりのゆずみそかけ ひじきのにももの	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	ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがつこう せいと がっ 9月に第五中学校の生徒が学 校給食センターで職場体験を し、給食の献立を作成しまし た。その献立を3日に提供しま す！ ☆生徒からの一言 「友達の意見を取り入れなが ら、皆の好きな献立になるよう に考えました。」 	
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ABC 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 じゃがいも 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	♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	
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 えのきたけ 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		
5	金	○	ゆかりごはん さといものみそしる かけのノンエッグマヨネーズやき ぶたにくとだいこんのにももの	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ かけ 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	○	はながたパンブキンパン 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 とりにく ベーコン ミックスビーンズ	パンブキンパン じゃがいも 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) チンゲ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 りょくとうはるさめ 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 チンゲンサイ 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 こんにゃくサラダ (わふうドレッシング)	たきこみわかめ ぎゅうにゅう だいず 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 こんにゃく	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	きょうどりょうり ふくしまけん 郷土料理 (福島県) ●12日:ごはん(喜多方米)	
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 パター 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 トマトピューレ パセリ きゅうり ホールコーン りんごかんづめ	617	22.7	ざくざく あいづ 会津ソースカツ ゆうこうとうし き た かたし しゅうかく 友好都市喜多方市で収穫さ れた喜多方米を使用します。 喜多方米にちなんで、福島県 の郷土料理を合わせた献立 にしました。	
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	ざくざくは、材料をざくざく切る様子から名付けられた煮物です。	
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 なんと	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 チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー ホールコーン	569	22.7	ざくざくは、材料をざくざく切る様子から名付けられた煮物です。	
16	火	○	チキンサンド (よこわりミルクまるパン、スパイシーチキン) 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 ウインナー	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 トマトピューレ トマトかんづめダイス ホールコーン えだまめ	632	42.0	ざくざくは、材料をざくざく切る様子から名付けられた煮物です。	
17	水	○	ごはん とうじかぼちゃカレー 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 トマトピューレ 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	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徴の豚カツです♪ 	
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 じゃがいも 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	きょうじしよく とうじ 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 子湯に入ると、健康に過ごせ ると言われています。	
19	金	○	リースパン ビーフシチュー 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 じゃがいも 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 トマトピューレ キャベツ ホールコーン	632	19.8	きゅうじしよく とうじ 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 子湯に入ると、健康に過ごせ ると言われています。	
22	月	○	ごはん (ふりかけ) 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	きゅうじしよく とうじ 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 子湯に入ると、健康に過ごせ ると言われています。	
23	火	○	ごはん ふゆのすましじる 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	きゅうじしよく とうじ 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 子湯に入ると、健康に過ごせ ると言われています。	
24	水	○	あさやきしよくパン (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	しよくパン じゃがいも こむぎこ あぶら グラニューとう ぐずこ	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	きゅうじしよく とうじ 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 子湯に入ると、健康に過ごせ ると言われています。	
*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	626	27.1	給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。 
							学校給食摂取基準	650	21-33	
旬の食材を使った献立 ●1日:みかん(生) ●5日:豚肉と大根の煮物   ほか 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。										