

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	○	ごはん さわにわん ぶりのゆずみそかけ ひじきのにもの	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 だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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	△	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) ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	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	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
3	水	○	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 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
4	木	○	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 ほしいたけ いんげん	633	30.3	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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	○	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 とりにく 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	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
8	月	○	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 (ちゅうがくドレッシング) 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 にんにく キャベツ キュウリ パ イナップルかんづめ	640	22.2	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
9	火	○	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) ★ラッキーにんじんごじる★	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	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
10	水	○	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 トマトピューレ パセリ キュウリ ホールコー ン りんごかんづめ	617	22.7	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
11	木	○	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 ゲンサイ たけのこ	611	27.4	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
12	金	○	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	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
15	月	○	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 べーコン 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	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
16	火	○	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 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 ほしいたけ こまつな キャベツ	644	32.1	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
17	水	○	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	ほしめたけ にんじん ねぎ こまつな だいこん もやし キャベツ	635	24.4	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
18	木	○	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 ♪ハ小5ねんせいがかんがえたサラダ♪	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 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	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
19	金	○	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 しうが セロリ に んじん たまねぎ かぼちや 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 ブルかんづめ	657	20.4	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
22	月	○	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 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	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
23	火	○	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 べーコン 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 パセリ 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	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
24	水	○	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	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★
25	木	○	ぶたキムチどん (ごはん、なまあげとぶた にくのキムチいため) わかめサラダ (ちゅうがくドレッシング) りんご (なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ なまあげ わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しうが キムチ にら きゅう り キャベツ りんご	598	27.1	 ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー だいごちゅうがくこう せいと がつ 9月に第五中学校の生徒が学 こうきゅうしょく 校給食センターで職場体験を きゅうじょく 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2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 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。」 ★★★★★★★★★★★★

*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。

旬の食材を使った献立
●3日:みかん(生)
ぶたにく だいこん にもの
●4日:豚肉と大根の煮物



ほか なが さといも ゆず しゅん
他にも、長ねぎ、里芋、ごぼう、柚子など旬の食材を
しよう よてい 使用する予定です。

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 しよう
地場野菜も使用して
あります。