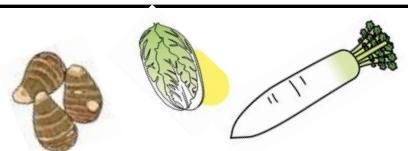


日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるも の 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
1	月	＼	ココア揚げパン ヨーグルトドリンク 肉団子入りABCトマトシチュー ヤングコンサラダ（たまねぎドレッシング）	ヨーグルトドリンク 肉団子 ベーコン	ミルクパン なたね油 上白糖 ジャガイモ マカロニ 三温糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰ダイス キャベツ こまつな ヤングコーン缶詰	859	29.1	 <b>中学生の考案メニュー</b> 9月に第五中学校の生徒が学校給食センターで職場体験をし、給食の献立を作成しました。その献立を1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考えました。」
2	火	○	鶏とれんこんのごはんNEW! おでん いんげんサラダ（塩中華ドレッシング）みかん（生）	鶏肉 普通牛乳 結び昆布 燃竹輪 がんもどき 小松菜入り揚げボール	精白米 もち米 なたね油 三温糖 こんにゃく ちくわぶ ジャガイモ	れんこん 干しこいたけ にんじん だいこん いんげん キャベツ もやし みかん	727	28.0	
3	水	○	ごはん 沢煮椀 鯛の柚子みそかけ ひじきの煮物	普通牛乳 鶏肉 油揚げ ぶり 白みそ ほしひじき 豚肉	精白米 なたね油 ごま 三温糖	だいこん にんじん 干しこいたけ 根深ねぎ ほうれん草 しょうが ゆず 冷凍むき枝豆	859	41.0	
4	木	○	花型パンプキンパン 冬野菜のスープ煮 フライドチキン ピーンズサラダ（フレンチドレッシング）	普通牛乳 鶏肉 ベーコン ミックスピーンズ	パンプキンパン ジャガイモ 片栗粉 なたね油	たまねぎ はくさい にんじん バセリ セロリ しょうが にんにく キャベツ	951	41.3	
5	金	○	豚肉のブルコギ丼（ごはん、豚肉のブルコギ） 海藻サラダ（中華ドレッシング）パイン缶・レモンゼリー	普通牛乳 豚肉 海藻ミックス	精白米 なたね油 ごま 片栗粉 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 パイナップル缶詰	814	27.1	
8	月	○	ゆかりごはん 里芋の味噌汁 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き 豚肉と大根の煮物	普通牛乳 油揚げ 赤みそ 白みそ さけあおのり 豚肉	精白米 さといも ノンエッグマヨネーズ 三温糖 片栗粉	ゆかり ぶなしめじ にんじん 根深ねぎ にんにく だいこん 干しこいたけ いんげん	814	38.9	
9	火	○	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）りんご缶・りんごゼリー	ツナ 普通牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲッティ なたね油 三温糖 薄力粉 パスター 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 水煮缶詰 トマト缶詰ダイス トマトピューレ パセリ きゅうり 冷凍ホールコーン りんご缶詰	783	27.7	
10	水	○	ごはん 春雨スープ いかのチリソース（2） チンゲン菜ともやしの炒め物	普通牛乳 豚肉 いか	精白米 なたね油 緑豆はるさめ ごま油 片栗粉 三温糖	はくさい にんじん 根深ねぎ しょうが にんにく もやし チンゲンサイ たけのこ水煮缶詰	784	35.1	
11	木	○	わかめごはん 吳汁 鯖のピリ辛焼き こんにゃくサラダ（和風ドレッシング）	炊きこみわかめ 普通牛乳 冷凍蒸し大豆 白みそ さば	精白米 さといも なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ	781	38.8	
12	金	○	チキンサンド（横割りミルク丸パン、スペイシーチキン） リボンパスタのミニストローネ コロコロソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズまめ ウィンナー	ミルクパン マカロニ オリーブ油 なたね油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマト缶詰ダイス 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆	810	53.7	
15	月	○	ごはん ざくざく 会津ソースカツ ごまあわ（胡麻ドレッシング）	普通牛乳 燃竹輪 豚肉	精白米 こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉 なたね油 三温糖 ごま	だいこん にんじん ごぼう 干しこいたけ こまつな キャベツ	822	40.6	
16	火	○	中華丼（ごはん、中華丼の具） コーンサラダ（塩中華ドレッシング） ぶどうゼリー	普通牛乳 豚肉 いか なると	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 ぶどうゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶詰 干しこいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー 冷凍ホールコーン	713	28.3	
17	水	○	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	普通牛乳 牛肉	リースパン なたね油 ジャガイモ 三温糖 薄力粉 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 水煮缶詰 トマトピューレ キャベツ 冷凍ホールコーン	773	23.4	
18	木	○	ごはん 冬至かぼちゃカレー コーンとほうれん草のソテー フルーツポンチ	普通牛乳 鶏肉	精白米 なたね油 薄力粉 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 冷凍ホールコーン ほうれん草 キャベツ ぶどうゼリー 冷凍ホールコーン	840	25.3	
19	金	○	きつねうどん みそポテト 大根サラダ（柑橘ドレッシング）	鶏肉 油揚げ かまぼこ 普通牛乳 赤みそ	冷凍うどん なたね油 三温糖 ジャガイモ 薄力粉	干しこいたけ にんじん 根深ねぎ こまつな だいこん もやし キャベツ	805	30.5	
22	月	○	朝焼き食パン（ミックスジャム） 豆乳コーンチャウダー 小松菜とキャベツのソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 ハム	食パン ジャガイモ 薄力粉 なたね油 グラニュー糖 くず粉	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン クリームコーン缶詰 パセリ キャベツ こまつな いちご缶詰 パイナップル缶詰 レモン果汁	702	32.5	
23	火	○	ごはん（ぶりかけ） 豚汁 ししゃもの唐揚げ（2） 枝豆サラダ（たまねぎドレッシング）	普通牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ししゃも	精白米 なたね油 さといも こんにゃく 片栗粉	にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ しょうが 冷凍むき枝豆 キャベツ こまつな	794	31.7	
24	水	○	ごはん 冬のすまし汁 豚肉の生姜焼き のり和え（きざみのり・しょうゆ）	普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 ちらしかまぼこ 豚肉 ほしのり	精白米 三温糖	えのきだけ だいこん 根深ねぎ しょうが たまねぎ はくさい ほうれん草 にんじん	656	37.4	
月平均							794	33.9	
学校給食摂取基準							830	27-42	
<b>旬の食材を使った献立</b>									
●2日：みかん（生）									
●8日：豚肉と大根の煮物									
									
他にも、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。									
									
<b>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</b>									

\*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。

### 旬の食材を使った献立

●2日：みかん（生）

●8日：豚肉と大根の煮物

他にも、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。

