

日	曜	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
9	木	○	朝焼き黒砂糖食パン ミネストローネ 鶏肉のバーベキューソース カクテルゼリー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉	黒砂糖食パン なたね油 三温糖 カクテルゼリー	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 しょうが アップル ソース	809	41.7	 ●15日、24日： 中学生の考案メニュー 12月に続いて、第三中学校 (15日)、第二中学校(24日)の 生徒が考えた献立を提供し ます！ ☆三生生からの一言 「人気の揚げパンを選びまし た。また、ポトフで体を温めま す。」 ☆二中生からの一言 「ほうとうの具には旬の野菜 を入れ、季節に合った食材を 考えました。」 ●地場産物活用メニュー 23日： 「東大和市産 にんじん食パン」 市内でとれた人参をパウ ダーにし、練りこんだ食パン です！ ●全国学校給食週間 (1月24～30日) 30日：「塩ちゃんこ汁」 東京都の郷土料理である ちゃんこを提供します。味 わって食べましょう！ ●旬の食材 にんじん、白菜、ねぎ、 でこぼん、りんごなど  給食では東大和市産の 地場野菜も使用しております。
10	金	○	わかめごはん 呉汁 イラストコロッ ケ キャベツ炒めのおかか和え(おか か)	炊き込みわかめ 普通牛 乳 冷凍蒸し大豆 白み そ 油揚げ かつお節	精白米 さといも イラ ストコロケ なたね油 ごま	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ キャベツ こまつな ごま	758	28.2	
14	火	○	親子丼(ごはん、親子煮) 切干大根の炒め煮 りんご(生)	普通牛乳 鶏肉 かまぼ こ 卵 さつま揚げ	精白米 なたね油 三温糖	たまねぎ にんじん 干しいた け 切干しだいこん りんご 皮つき	835	37.4	
15	水	○	ココア揚げパン ポトフ 海藻サラダ(中華ドレッシング)	普通牛乳 ウインナー ベーコン 海藻ミックス	コッペパン なたね油 上白糖 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん も やし	685	31.2	
16	木	○	雑穀ごはん 花魁入りすまし汁 メダイの西京焼き こんにやくのピリ辛煮	普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 メダイ 白み そ さつま揚げ	精白米 雑穀 黒米 花型 麴 三温糖 こんにやく なたね油	だいこん えのきたけ 根深ねぎ にんじん 冷凍いんげん	701	37.9	
17	金	○	中華丼(ごはん、中華丼の具) ポテトサラダ(ノンエッグマヨネー ズ) りんご缶・りんごゼリー	普通牛乳 豚肉 いか な ると ハム	精白米 なたね油 三温 糖 片栗粉 ごま油 じゃ がいも ノンエッグマヨ ネーズ りんごゼリー	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 しいたけ はくさい チンゲンサイ きゅうり りんご缶詰	740	29.3	
20	月	○	チキンサンド(横割りミルク丸パン、 照り焼きチキン) 豆乳コーンチャウダー 枝豆サラダ(塩中華ドレッシング)	普通牛乳 ベーコン 鶏 肉 豆乳	ミルク丸パン じゃがい も 薄力粉 なたね油 三 温糖 片栗粉	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(乾燥) にんにく しょう が 冷凍むき枝豆 キャベツ もやし	805	43.0	
21	火	○	きつねごはん 沢煮焼 ししゃもフライ(2)(ソース) ひじきの煮物	鶏肉 油揚げ 普通牛乳 ししゃも ほしひじき	精白米 もち米 三温糖 なたね油 薄力粉 パン粉	にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん 根深ねぎ ほうれん草 冷凍むき枝豆	824	35.6	
22	水	○	ごはん ポークカレー だいこんサラダ(わふうドレッシン グ) パインかん・レモンゼリー	普通牛乳 豚肉	精白米 なたね油 じゃ がいも 薄力粉 はちみ つ レモンゼリー	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 だいこん キャ ベツ パイナップル缶詰	811	26.7	
23	木	東京牛乳	東大和市産にんじん食パン トマトシチュー えのき入りサラダ(柑橘ドレッシン グ) フルーツポンチ	普通牛乳 豚肉	にんじん食パン なたね 油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 カクテルゼリー	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 ピューレ えのきたけ キャベツ もやし りんご缶詰 黄桃缶	779	30.5	
24	金	○	ほうとう ちくわの磯辺揚げ(2) ヤングコーンサラダ(フレンチド レッシング)	豚肉 油揚げ 赤みそ 白 みそ 普通牛乳 焼竹輪 あおのり	こんにやく さといも 冷凍ほうとう なたね油 薄力粉	干しいたけ にんじん 西洋か ぼちゃ 根深ねぎ キャベツ ヤン グコーン缶	805	35.3	
27	月	○	大豆と昆布のごはん けんちん汁 鶏肉の甘辛だれ いんげんとキャベツ の胡麻和え(胡麻ドレッシング)	刻み昆布 冷凍蒸し大豆 油揚げ 普通牛乳 鶏肉	精白米 強化米 なたね 油 三温糖 こんにやく さといも 片栗粉 ごま	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん 根深ねぎ キャベツ 冷凍いんげん	768	31.4	
28	火	○	ごはん ワンタンスープ シュウマイ(2) チンゲンサイと豆も やしの炒め物 いちごのカップケーキ	普通牛乳 冷凍しゅうまい	精白米 なたね油 肉入 りワンタン ごま油 三 温糖 米粉のいちごカッ プケーキ	はくさい にんじん 根深ねぎ にんにく だいずもやし チンゲンサイ たけのこ水煮缶詰	802	27.1	
29	水	○	ツナコーンドッグ(背割りコッペパ ン、ツナコーン(ノンエッグマヨ ネーズ)) スコッチブロス NEW! ももゼリー	普通牛乳 ベーコン 鶏 肉 白いんげん豆 ツナ ネーズ)	コッペパン じゃがいも 精麦 なたね油 ノン エッグマヨネーズ ピーチゼリー	にんじん たまねぎ セロリ かぶ 冷凍ホールコーン	743	36.0	
30	木	○	ごはん 塩ちゃんこ汁 鯖の味噌漬け焼き 根菜の煮物	普通牛乳 鶏肉 木綿豆 腐 油揚げ さば 赤みそ 豚肉	精白米 なたね油 三温 糖	にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい 根深ねぎ しょうが に んにく ごぼう たけのこ水煮缶 詰	838	46.9	
31	金	○	ごはん(ふりかけ) 豚汁 いかの黄金揚げ(2) でこぼん(生)	普通牛乳 豚肉 木綿豆 腐 白みそ 赤みそ いか	精白米 なたね油 さと いも こんにやく 三温 糖 片栗粉	にんじん ごぼう だいこん 根深 ねぎ でこぼん	777	36.5	
*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		780 34.6
							学校給食摂取基準		830 34.0

★給食費について

子ども・子育て支援施策の推進のため、令和7年1月(3学期)から、
市立小中学校の児童・生徒の学校給食費の無償化を実施します。
加えて、アレルギーなどやむを得ない事情で、学校に弁当を持参し
ている児童・生徒の学校給食費相当分を補助します。
また、学校給食の質の維持・向上を図るため、令和7年1月から学校
給食費を改定します。
詳しくは市HPをご覧ください。



★レッドカップキャンペーン

世界中の学校給食を支援している国連WFPの活動です。
レッドカップキャンペーンの商品の一つである白みそ・赤みそ
を使用した「豚汁」を31日に提供します。

