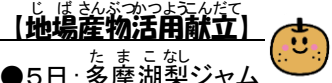
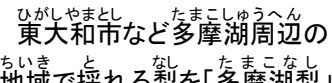


日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
2	火	○	ミートソーススパゲティ さつまいもサラダ（コーンドレッシング） パイン・りんごかん	ぶたひきにく レンズ まめ ギゆうにゅう	スパゲッティ あぶら メープルシロップ さ とう こむぎこ さつまいも	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム ト マトピューレ キャベツ パイ ナップルかんづめ りんごか んづめ	629	24.2		
3	水	○	わかめごはん うすくず汁 あかうおのさいきょう やき いんげんのごまあえ（ごまドレッシング）	たきこみわかめ ギゆう にゅう とりにく も めんどうふ かまぼこ あかうお しろみそ	こめ くずこ さとう ごま	えのきたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし いんげん	558	28.9	 ●5日：多摩湖梨ジャム	
4	木	○	ごはん（ふりかけ） つみれじる とりのからあげ（2） ひじきのにももの	ギゆうにゅう あぶらあげ つみれ とりにく ぶたにく ほしひじき	こめ あぶら ごまあぶ ら かたくりこ さとう	にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが にんにく え だまめ	695	32.5		
5	金	○	あさやきしよくパン （たまこなしジャム） かぼちゃのとうにゅうポタージュ スパイシーチキン	ギゆうにゅう ベーコ ン とりにく とうにゅう	しよくパン あぶら こ むぎこ オリーブあぶ ら くずこ	たまねぎ にんじん カットか ぼちゃ パセリ にんにく な し ようなしかんづめ レモン かじゅう	602	34.3	●9日：「重陽の節句汁」 昔は、奇数が縁起の良い数 とされ、中でも一番大きい9が 重なる9月9日は、重陽の節句 と定められました。菊が咲く時 季であることから、菊の節句と も言われます。給食では菊花 の形をしたかまぼこ入りのす まし汁を提供します！ 	
8	月	○	たんたんそぼろどん（ごはん、たんたんそぼろ）わかめスープ ヤングコーンサラダ（わふうドレッシング）	ギゆうにゅう とりにく カットわかめ ぶた ひきにく とりひきに く だいず あかみそ	こめ あぶら ごまあぶ ら さとう ごま	しょうが たまねぎ えのきた け ねぎ にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャ ベツ もやし ヤングコーンか んづめ	632	27.1	●22日：つなひきよいしょ つなひきよいしょは熊本県の 民話「権現山と不動岩の綱引 き」にちなんで生まれた郷土料 理です。大豆と小豆をもち米と 一緒に炊いたおこわです。	
9	火	○	くりいりあきのかおりごはん ちようようのせつくじる さんまのかばやきふう おひたし（しょうゆ）	ぶたにく ギゆうにゅう カットわかめ もめ んどうふ ちらしかま ぼこ さんま	こめ くり あぶら さ とう かたくりこ こむぎこ	しょうが ぶなしめじ まいた け にんじん えのきたけ だい いこん ねぎ はくさい ほうれんそう	617	25.9	●19日：ガパオライス ガパオライスはタイ料理の 「パッガパオガイ」をもとに、日 本人が食べやすくアレンジした 料理です。炒めたひき肉にバ ジルやオイスターソースを使っ て味付けしています。 	
10	水	○	ツナカレードッグ（せわりコッペパン、ツナカレーペースト）ポトフ だいこんサラダ（フレンチドレッシング）	ギゆうにゅう フランクフルト ベーコン ツナ	コッペパン じゃがい も あぶら さとう こ むぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しょうが トマト ピューレ だいこん きゅうり	607	31.4	旬の食材を使った献立 ●5日：多摩湖梨ジャム	
11	木	○	ごはん けんちんじる さばのみそだれかけ くきわかめのきんぴら	ギゆうにゅう あぶらあげ さば あか みそ くきわかめ ぶた にく	こめ あぶら こんにゃ く じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん ほししいた け だいこん ねぎ しょうが	607	27.4	●9日：栗入り秋の香りごはん ●12日：なすの味噌汁	
12	金	○	なめし なすのみそしる ぶたにくのかりんあげ やさいとえのきのおかかあえ（おかか・しょうゆ）	ギゆうにゅう あかみ そ しろみそ あぶらあ げ もめんどうふ ぶた にく かつおぶし	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	なめしのもと なす ぶなしめ じ ねぎ しょうが キャベツ もやし えのきたけ にんじん こまつな	636	30.1	●26日：りんご ●30日：秋野菜カレー 	
16	火	○	あさやきしよくパン （ココアクリーム） ミネストローネ ホキのマリネ	ギゆうにゅう ベーコ ン とりにく ホキ な まクリーム とうにゅう	しよくパン シェルマ カロニ かたくりこ あ ぶら さとう くずこ	にんにく ズッキーニ なす にんじん キャベツ トマト ピューレ トマトかんづめ レ モンかじゅう たまねぎ ピー マン	706	34.7		
17	水	○	ごはん さわにわん とりにくのしょうがやき しおにくじゃが	ギゆうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも	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 たまねぎ	633	36.2		
18	木	○	ごはん ハヤシシチュー ビーンズサラダ（たまねぎドレッシング） メロン（なま）	ギゆうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ	こめ あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ト マトかんづめ トマトピュー レ もやし キャベツ メロン	653	26.0		
19	金	○	ガパオライス（ごはん、ガパオライスのぐ）はるさめスープ おうとうかん・とうにゅうあんにんどうふ	ギゆうにゅう ぶたにく カットわかめ ぶたひきにく	こめ あぶら りよくと うはるさめ ごまあぶ ら さとう とうにゅうあんにんどう ふ	にんじん たけのこ ねぎ に んにく しょうが たまねぎ あかピーマン きピーマン バ ジル おうとうかんづめ	637	25.2		
22	月	○	つなひきよいしょ NEW! じゃがいものみそしる とりにくのごまやき グリーンサラダ（たまねぎドレッシング）	あずき だいず ギゆう にゅう じゃがいも あぶ らあげ あかみそ しろ みそ とりにく	こめ もちごめ じゃがい も こんにゃく ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし いんげん	605	32.3		
24	水	○	ごはん にくどうふ ししゃものいそべあげ（低1・中高2） えだまめサラダ（わふうドレッシング）	ギゆうにゅう ぶたにく もめんどうふ ししゃも あおのり	こめ あぶら こんにゃ く さとう こむぎこ	はくさい にんじん ほししい たけ ねぎ えだまめ キャベツ もやし	707	34.0		
25	木	○	とりなんばんうどん チヂミ NEW! ようなしかん・カクテルゼリー	とりにく あぶらあげ ギゆうにゅう チヂミ	あぶら かたくりこ う どん カクテルゼリー	たまねぎ にんじん ほししい たけ こまつな ねぎ ようなしかんづめ	616	24.9		
26	金	○	ちゅうかどん（ごはん、ちゅうかどんのぐ） ヨーグルトドリンク ぎょうざ（2） りんご（なま）	ヨーグルトドリンク ぶたにく いか なんと ぎょうざ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	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 りんご	596	24.2		
29	月	○	あさやきココアしよくパン やさいとウインナーのスープ てづくりコロッケ（ソース） コーンサラダ（イタリアンドレッシング） ★ラッキーにんじん「やさいとウインナーのスープ」★	ギゆうにゅう ベーコ ン ウインナー ぶたひきにく	ココアパン あぶら シェルマカロニ じゃ がいも かんそうマッ シュポテトこむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ホールコーン	658	27.5		
30	火	○	むぎごはん あきやさいカレー ハムとやさいのソテー ぶどうゼリー	ギゆうにゅう とりにく ハム	こめ むぎ あぶら さ つまいも こむぎこ さとう ぶどうゼリー	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ぶなしめ じ なす トマトピューレ キャベツ ほうれんそう	711	23.7		
*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	637	29.0	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	