

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	○	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 ぎゅうにゅう 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	 <u>【重陽の節句】</u> ちょうよう せつく ●8日：「重陽の節句汁」 むかし きすう えんぎ よ かず 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！ 	
3	水	○	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	ぎゅうにゅう 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		
4	木	○	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 ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら メーブルシロップ 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		
5	金	○	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）	ぎゅうにゅう 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		
8	月	○	くりいりあきのかおりごはん ちょ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 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 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 だいこん ねぎ はくさい ほうれんそう	617	25.9		
9	火	○	あさやきしょくパン （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	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	しょくパン 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		
10	水	○	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	ぎゅうにゅう 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		
11	木	○	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）	ぎゅうにゅう 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		
12	金	○	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）	ぎゅうにゅう 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		
16	火	○	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	ぎゅうにゅう 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		
17	水	○	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）	ぎゅうにゅう 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		
18	木	○	あさやきしょくパン （ココアクリーム） ミネストローネ ホキのマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ホキ なまクリーム とうにゅう	しょくパン 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 ブッキーニ 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		
19	金	○	ごはん にくどうふ ししやものいそべあげ（低1・中高2）えだまめサラダ（わふうドレッシング）	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ ししやも 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		
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 ぎゅうにゅう にゅう 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	○	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 ぎゅうにゅう チヂミ	あぶら かたくりこ とうどん 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		
25	木	○	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	ぎゅうにゅう ぶたにく カットわかめ ぶたひきにく	こめ あぶら りょくと 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		
26	金	○	あさやきココアしょくパン 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」★	ぎゅうにゅう 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		
29	月	○	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	ぎゅうにゅう 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		
30	火	○	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		
*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	 きゅうしょく ひがしやまとしさん 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	