

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	
2	火	○	ごはん（ふりかけ） つみれ汁 鶏の唐揚げ（2） ひじきの煮物	普通牛乳 油揚げ つみれ 鶏肉 豚肉 ほしひじき	精白米 なたね油 ごま油 片栗粉 三温糖	にんじん ごぼう えのきたけ 根深ねぎ しょうが にんにく 冷凍むき枝豆	890	41.8	 【重陽の節句】 ●5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！  【地場産物活用献立】  ●8日:多摩湖梨ジャム 東大和市など多摩湖周辺の 地域で採れる梨を「多摩湖梨」 といいます。この多摩湖梨を 使ってジャムを作る予定です。 お楽しみに♪ 【郷土料理】 ●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。 世界の料理(タイ) ●24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。  旬の食材を使った献立 ●5日:栗入り秋の香りごはん ●8日:多摩湖梨ジャム ●10日:なすの味噌汁 ●26日:秋野菜カレー ●29日:りんご  給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。	
3	水	○	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ন・りんご缶	豚ひき肉 レンズまめ 普通牛乳	スパゲッティ なたね 油 メープルシロップ 三温糖 薄力粉 さつまいも	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム水 煮缶詰 トマトピューレ キャ ベツ パイナップル缶詰 りん ご缶詰	797	30.4		
4	木	○	わかめごはん うすくず汁 赤魚の西京焼き いん げんの胡麻和え（胡麻ドレッシング）	炊き込みわかめ 普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ 赤魚 白 みそ	精白米 くず粉 三温糖 ごま	えのきたけ にんじん 根深ね ぎ こまつな キャベツ もやし 冷凍いんげん	699	36.9		
5	金	○	栗入り秋の香りごはん 重陽の節句汁 秋刀魚の蒲焼き風 お浸し（しょうゆ）	豚肉 普通牛乳 わかめ 木綿豆腐 ちらしかま ぼこ さんま	精白米 くり なたね油 三温糖 片栗粉 薄力粉	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 根深ねぎ はくさい ほうれん草	787	32.3		
8	月	○	朝焼き食パン（多摩湖梨ジャム） かぼちゃの豆乳ポタージュ スパイシーチキン	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	食パン なたね油 薄力 粉 オリーブ油 グラ ニュー糖 くず粉	たまねぎ にんじん カットか ぼちゃ パセリ にんにく な し 洋なし缶詰 レモン果汁	767	43.7		
9	火	○	担々そばろ丼（ごはん、担々そばろ） わかめスープ ヤングコーンサラダ（和風ドレッシング）	普通牛乳 鶏肉 わかめ 豚ひき肉 鶏ひき肉 冷 凍蒸し大豆 赤みそ	精白米 なたね油 ごま油 三温糖 ごま	しょうが たまねぎ えのきた け 根深ねぎ にんにく にん じん たけのこ水煮缶詰 干し しいたけ キャベツ もやし ヤングコーン缶詰	805	34.2		
10	水	○	菜めし なすの味噌汁 豚肉のかりん揚げ 野菜とえのきのおかか和え（おか か・しょうゆ）	普通牛乳 赤みそ 白み そ 油揚げ 木綿豆腐 豚肉 かつお節	精白米 片栗粉 なたね 油 三温糖 ごま	菜めしの素 なす ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが キャベツ もやし えのきたけ にんじん こまつな	808	37.7		
11	木	○	ツナカレードッグ（背割りコッペ パン、ツナカレーペースト） ポト フ 大根サラダ（フレンチドレッシング）	普通牛乳 フランクフ ルト ベーコン ツナ	コッペパン じゃがい も なたね油 三温糖 薄力粉	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	763	39.6		
12	金	○	ごはん けんちん汁 鯖の味噌だれかけ 茎わかめのきんぴら	普通牛乳 油揚げ さば 赤みそ くきわかめ 豚肉	精白米 なたね油 こん にやく じゃがいも 三 温糖 ごま油 ごま	ごぼう にんじん 干しいた け だいこん 根深ねぎ しょうが	776	34.9		
16	火	○	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（生）	普通牛乳 豚肉 ミックスビーンズ	精白米 なたね油 薄力 粉	にんにく しょうが 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 もやし キャベツ メロン	822	32.1		
17	水	○	朝焼き食パン（ココアクリーム） ミネストローネ ホキのマリネ	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 ホキ 生クリーム 豆乳	食パン シェルマカロ ニ 片栗粉 なたね油 三温糖 グラニュー糖 くず粉	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 トマト缶詰ダイス レモン果汁 たまねぎ ビーマ ン	913	44.4		
18	木	○	ごはん 沢煮椀 鶏肉の生姜焼き 塩肉じゃが	普通牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	精白米 なたね油 三温 糖 じゃがいも	だいこん にんじん 干しい たけ 根深ねぎ ほうれん草 しょうが たまねぎ	807	46.1		
19	金	○	鶏南蛮うどん チヂミNEW! 洋梨缶・カクテルゼリー	鶏肉 油揚げ 普通牛 乳 チヂミ	なたね油 片栗粉 冷凍 うどん カクテルゼ リー	たまねぎ にんじん 干しい たけ こまつな 根深ねぎ 洋なし缶詰	751	31.0		
22	月	○	つなひきよいしょNEW! じゃが芋の 味噌汁 鶏肉の胡麻焼き グリーン サラダ（たまねぎドレッシング）	あずき 大豆 普通牛乳 油揚げ 赤みそ 白みそ 鶏肉	精白米 もち米 じゃが いも こんにゃく ごま 三温糖 ごま油	たまねぎ にんじん 根深ね ぎ しょうが キャベツ もやし 冷凍いんげん	767	40.6		
24	水	○	ガパオライス（ごはん、ガパオラ イスの具） 春雨スープ 黄桃缶・豆乳杏仁豆腐	普通牛乳 豚肉 わかめ 豚ひき肉	精白米 なたね油 緑豆 はるさめ ごま油 三温 糖 豆乳杏仁豆腐	にんじん たけのこ水煮缶詰 根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン バジル 黄桃缶詰	812	31.4		
25	木	○	ごはん 肉豆腐 ししやもの磯辺揚げ（2） 枝豆サラダ（和風ドレッシング）	普通牛乳 豚肉 木綿豆腐 ししやも あおのり	精白米 なたね油 こんにゃく 三温糖 薄力粉	はくさい にんじん 干しい たけ 根深ねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ もやし	885	41.0		
26	金	○	麦ごはん 秋野菜カレー ハムと野菜のソテー ぶどうゼリー	普通牛乳 鶏肉 ハム	精白米 精麦 なたね油 さつまいも 薄力粉 三温糖 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 ほうれん草	919	29.6		
29	月	／	中華丼（ごはん、中華丼の具） ヨーグルトドリンク 餃子（2） りんご（生）	ヨーグルトドリンク 豚肉 いか なんと 餃子	精白米 なたね油 三温 糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶詰 干しいたけ はくさい チンゲンサイ りんご	767	31.5		
30	火	○	朝焼きココア食パン 野菜とウインナーのスープ 手作りコロッケ（ソース） コーンサラダ（イタリアンドレッシング） ★ラッキー人参「野菜とウインナーのスープ」★	普通牛乳 ベーコン ウインナー 豚ひき肉	ココアパン なたね油 シェルマカロニ じゃ がいも 乾燥マッシュ ポテト 薄力粉 パン 粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 冷凍ホールコーン	834	34.5		
*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	809	36.5	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	830	27- 42	