令和8年度

# １０月予 定 献 立 表

Aコース：一小・二小・三小・四小・五小
東大和市学校給食センター

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | ○ | ぶたにくのプルコギどん（ごはん、ぶたにくのプルコギ） わかめスープ なし（なま） | ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ わかめ ぶたにく | こめ きょうかまい あぶらごま ごまあぶら かたくりこ | しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく もやし はくさい にら ぶなしめじ なし | 598 | 23.2 |
| 2 | 金 | ○ | ごはん（のりのつくだに） すましじる ほっけのたつたあげ**NEW** こんにゃくサラダ（わふうドレッシング） | ぎゅうにゅう もめんどうふ かまぼこ ほっけ のりのつくだに | こめ かたくりこ あぶら | ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな しょうが きゅうり にんじん さらだこんにゃく | 590 | 27.3 |
| 5 | 月 | ○ | ホットドッグ（せわりミルクコッペパン、ウインナーのバーベキューソース） ミネストローネ ごまこふきいも | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうふウィンナー | ミルクパン あぶら さとう じゃがいも ごま マカロニ | 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 しょうが アップルソース | 618 | 29.1 |
| 6 | 火 | ○ | ごはん はくさいのみそしる あかうおのしょうゆこうじやき さつまいもサラダ（ノンエッグマヨネーズ） | ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ あかうお ハム | こめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ | にんじん だいこん はくさい こまつな レモンかじゅう きゅうり | 582 | 26.8 |
| 7 | 水 | ○ | コーンとわかめのごはん にくどうふ あおのりビーンズポテト きっかみかん（なま） | たきこみわかめ ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ だいず あおのり | こめ ごまあぶら あぶら こんにゃく さとう じゃがいも かたくりこ | れいとうホールコーン しょうが はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ みかん | 645 | 27.6 |
| 8 | 木 | ○ | あさやきミルクしょくパン（ひがしやまとしさんブルーベリージャム） さつまいものとうにゅうポタージュ コロコロソテー ミニフィッシュ | ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう ウインナー ミニフィッシュ | ミルクパン あぶら さつまいも こむぎこ さとう くずこ | たまねぎ にんじん パセリ れいとうホールコーン えだまめ ブルーベリー レモンかじゅう | 607 | 27.5 |
| 9 | 金 | ○ | きびいりごはん のっぺいじる とりのからあげ（２） やさいのごまあえ（ごまドレッシング） | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | こめ きび あぶら こんにゃく さといも かたくりこ ごま さとう | にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん しょうが にんにく こまつな キャベツ | 663 | 27.8 |
| 13 | 火 | ○ | ごはん ポークカレー ほうれんそういりソテー すだちゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | こめ あぶら じゃがいも こむぎこ すだちゼリー | 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 れいとうホールコーン ほうれんそう キャベツ エリンギ | 677 | 23.3 |
| 14 | 水 | ○ | みそラーメン かいそうサラダ（ちゅうかドレッシング） てづくりひがしやまとしさんこうちゃケーキ | ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう かいそうミックス とうにゅう | あぶら ごまあぶら ちゅうかめん こむぎこ こめこ さとう | しょうが にんにく にんじん れいとうホールコーン はくさい ねぎ もやし キャベツ きゅうり | 673 | 25.1 |
| 15 | 木 | ○ | ごはん さわにわん さばのみそだれかけ ひじきのにもの | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば あかみそ ほしひじき さつまあげ | こめ あぶら さとう | だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな しょうが えだまめ | 616 | 30.4 |
| 16 | 金 | ○ | ごはん にくじゃが ししゃものカレーあげ（低1・中高2） コーンサラダ（かんきつドレッシング） | ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも | こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう こむぎこ | たまねぎ にんじん いんげん キャベツ れいとうホールコーン | 699 | 27.0 |
| 19 | 月 | ○ | ソフトフランスパン（いちごジャム） ポークビーンズ コールスローサラダ（コールスロードレッシング） | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ はちみつ くずこ | にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ れいとうホールコーン いちご レモンかじゅう | 616 | 25.6 |
| 20 | 火 | ○ | ごはん とんじる さけのもみじやき えのきいりサラダ（たまねぎドレッシング） | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ しろみそ あかみそ さけ | こめ あぶら じゃがいも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ | しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ キャベツ | 606 | 30.7 |
| 21 | 水 | ○ | とりそぼろどん（ごはん、とりそぼろ） よしのじる りんご（なま）<br>★ラッキーにんじん「よしのじる」★ | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく はんぺん とりひきにく | こめ かたくりこ あぶら さとう | だいこん にんじん えのきたけ ぶなしめじ こまつな しょうが たけのこ ほししいたけ いんげん りんご | 602 | 28.9 |
| 22 | 木 | ○ | きなこあげパン にくだんごとやさいのスープに ベーコンポテト | きなこ ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご | コッペパン あぶら さとう マカロニ オリーブあぶら じゃがいも | たまねぎ キャベツ にんじん にんにく | 618 | 23.9 |
| 23 | 金 | ○ | キムたくごはん たまごいりちゅうかコーンスープ とりにくのごまやき こまつなサラダ（わふうドレッシング） | ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とりにく | こめ きょうかまい あぶらごまあぶら かたくりこ ごま さとう | にんにく きざみたくあん はくさいキムチ こねぎ たまねぎ クリームコーン れいとうホールコーン しょうが キャベツ にんじん こまつな | 629 | 33.2 |
| 26 | 月 | ○ | ホイコーローどん（ごはん、ホイコーロー ）にんじんじゃこソテー**NEW** ようなしかん・ラフランスゼリー**NEW** | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あかみそ はっちょうみそ ちりめんじゃこ | こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しらたき ラフランスゼリー | にんにく キャベツ にんじん ねぎ ようなしかん | 602 | 24.9 |
| 27 | 火 | ○ | マーブルココアしょくパン スコッチブロス ホキのサルサソース**NEW** みかん（なま） | ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ ホキ | マーブルココアしょくパン むぎ かたくりこ あぶら さとう | セロリ たまねぎ にんじん かぶ パセリ にんにく トマト みかん | 685 | 26.8 |
| 28 | 水 | | きのこのミートソーススパゲッティ ジョア フレンチサラダ（フレンチドレッシング） パンプキンパイ**NEW** | ぶたひきにく レンズまめ ジョア | スパゲティ あぶら メープルシロップ さとう こむぎこ パイかわ | にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ トマトピューレ キャベツ れいとうホールコーン かぼちゃ | 617 | 23.2 |
| 29 | 木 | ○ | うめいりなめし はるさめスープ あげしゅうまい（２） えだまめサラダ（しおちゅうかドレッシング） | ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい | こめ あぶら りょくとうはるさめ ごまあぶら | なめしのもと うめぼし にんじん ほししいたけ たけのこ にらねぎ えだまめ キャベツ | 585 | 19.6 |
| 30 | 金 | ○ | あさやきくろざとうしょくパン チキンカチャトーラ ウインナーとやさいのソテー みかん（なま） | ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ウインナー | くろざとうしょくパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ | にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ れいとうホールコーン みかん | 632 | 29.1 |
| | | | | | | 月平均 | 627 | 26.7 |
| | | | | | | 学校給食摂取基準 | 650 | 21-33 |

＊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。

## ひとくちメモ

**10月 神無月（かんなづき）**

**地場産物活用献立（じばさんぶつかつようこんだて）**

●8日：「東大和市産（ひがしやまとしさん） ブルーベリージャム」

早生（わせ）という、6～7月に収穫（しゅうかく）されたブルーベリーを使用（しよう）したジャムを提供（ていきょう）します。また、10月10日は目（め）の愛護（あいご）デーです。目（め）に良い 栄養（えいよう）がたっぷりつまったブルーベリーを食べるといいですよ！

●14日：「手作（てづく）り東大和市産（ひがしやまとしさん） 紅茶（こうちゃ） ケーキ」

市内（しない）で紅茶（こうちゃ）を作（つく）っていることを知（し）っていますか？

今回（こんかい）はその紅茶（こうちゃ）パウダーと茶葉（ちゃば）をふんだんに使用（しよう）した、ケーキを提供（ていきょう）します！香（かお）りを楽（たの）しみましょう♪

**世界の料理（せかいのりょうり）**

●27日：「スコッチブロス」（スコットランド）

ブロスはスープのことで、スコットランドの伝統料理（でんとうりょうり）です。肉（にく）や野菜（やさい）、豆（まめ）を煮込（にこ）んだシンプルなスープです。

●30日：「チキンカチャトーラ」（イタリア）

カチャトーラはイタリア語（ご）で猟師風（りょうしふう）という意味（いみ）です。鶏肉（とりにく）やキャベツ、しめじなどをトマトで煮込（にこ）んで作（つく）ります。

**旬（しゅん）の食材（しょくざい）を使（つか）った献立（こんだて）**

●6日：さつまいもサラダ

●8日：さつまいもの豆乳（とうにゅう）ポタージュ

●9日：のっぺい汁（じる）

**給食（きゅうしょく）では東大和市産（ひがしやまとしさん）の地場野菜（じばやさい）も使用（しよう）しております。**

令和8年10月1日発行