

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
1	木	○	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	<div>10月 <small>かなづき</small> 神無月 </div> <div>じばさんぶつかつようんだて 地場産物活用献立 <small>ひがしやまとしさん</small> ●7日:「東大和市産 ブルーベリージャム」 <small>わせ</small> 早生 という、6～7月に収穫されたブルーベリーを使用したジャムを提供します。 また、10月10日は目の愛護デーです。目に良い栄養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！ </div> <div>●13日:「手作り東大和市産紅茶 ケーキ」 <small>しなひ とうちや つく</small> 市内で紅茶を作っていることを知っていますか？ <small>こんかい</small> 今回はその紅茶パウダーと茶葉をふんだんに使用した、ケーキを提供します！香りを楽しみましょう♪ </div> <div><small>せかい りょうり</small> 世界の料理 ●26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す。肉や野菜、豆を煮込んだシンプルなスープです。 ●29日:「チキンカチャトラ」(イタリア) カチャトラはイタリア語で「<small>りょうしゅう ふう</small> 獵師風」という意味です。鶏肉やキャベツ、しめじなどをトマトで煮込んで作ります。 <small>しゅん しょうさい</small> 旬の食材を使った献立 ●7日: さつまいもの豆乳ポタージュ  ●8日: さつまいもサラダ ●14日: のっぺい汁 </div> <div><small>きゅうしよく ひがしやまとしさん</small> 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。 </div>
2	金	○	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 とうふウインナー	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	
5	月	○	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	
6	火	○	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	
7	水	○	あさやきミルクしよくパン（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	
8	木	○	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	
9	金	○	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	
13	火	○	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やケーキ	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	
14	水	○	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	
15	木	○	ごはん にくじゃが ししやものカレーあげ（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 ししやも	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	
16	金	○	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	
19	月	○	ごはん さわにわん さばのみそだれかけ ひじきのにももの	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 さつまいも	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	
20	火	○	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） <div>★ラッキーにんじん「よしのじる」★</div>	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	
21	水	○	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	
22	木	○	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	
23	金	○	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 はつちようみそ 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	
26	月	○	マーブルココアしよくパン 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	マーブルココアしよくパン 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	
27	火	○	キムたくごはん たまごいりちゅうかコンスープ 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	
28	水	○	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 りよくとうはるさめ 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	
29	木	○	あさやきくろざとうしよくパン チキンカチャトラ 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	くろざとうしよくパン 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	
30	金	NEW	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 メーブルシロップ 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	
*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	627	26.7
							学校給食摂取基準	650	21-33