

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	
1	木	○	ホットドッグ（背割りミルクコップパン、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	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐ウインナー	ミルクパン マカロニ なたね油 三温糖 じゃがいも ごま	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマト缶詰 しょうが アップルソース	803	37.1	<div>10月神無月</div> <div>地場産物活用献立</div> <div>●6日：「東大和市産 ブルーベリージャム」 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>●9日：「手作り東大和市産紅茶 ケーキ」 市内で紅茶を作っていることを知っていますか？ 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>世界の料理</div> <div>●23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。 ●28日：「チキンカチャートラ」（イタリア） カチャートラはイタリア語で 猟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。 旬の食材を使った献立</div> <div>●6日：さつまいもの豆乳ポタージュ </div> <div>●7日：さつまいもサラダ </div> <div>●13日：のっぺい汁 </div> <div>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	○	豚肉のブルコギ丼（ごはん、豚肉のブルコギ） わかめスープ 梨（生）	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 わかめ 豚肉	精白米 強化米 なたね油 ごま ごま油 片栗粉	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ にんにく もやし はくさい にら ぶなしめじ なし	760	28.2		
5	月	○	ごはん(のりのつくだに) すまし汁 ほっけの竜田揚げNEW こんにやくサラダ（和風ドレッシング）	普通牛乳 木綿豆腐 かまぼこ ほっけ のりのつくだに	精白米 片栗粉 なたね油	干しいたけ だいこん 根深ねぎ こまつな しょうが きゅうり にんじん サラダこんにやく	747	34.4		
6	火	○	朝焼きミルク食パン（東大和市産ブルーベリージャム） さつまいもの豆乳ポタージュ コロコロソテー ミニフィッシュ	普通牛乳 ベーコン 豆乳 ウインナー ミニフィッシュ	ミルクパン なたね油 さつまいも 薄力粉 グラニュー糖 くず粉	たまねぎ にんじん パセリ 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆 ブルーベリー レモン果汁	774	34.6		
7	水	○	ごはん 白菜の味噌汁 赤魚のしょうゆ麴焼き さつまいもサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	普通牛乳 油揚げ 白みそ 赤みそ あかうお ハム	精白米 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 レモン果汁 きゅうり	733	34.3		
8	木	○	コーンとわかめのごはん 肉豆腐 青のりビーンズポテト 菊花みかん（生）	炊き込みわかめ 普通牛乳 豚肉 木綿豆腐 大豆 あおのり	精白米 ごま油 なたね油 こんにやく 三温糖 じゃがいも 片栗粉	冷凍ホールコーン しょうが はくさい にんじん 干しいたけ 根深ねぎ みかん	815	34.5		
9	金	○	味噌ラーメン 海藻サラダ（中華ドレッシング） 手作り東大和市産紅茶ケーキ	豚肉 赤みそ 普通牛乳 海藻ミックス 豆乳	なたね油 ごま油 蒸し中華めん 薄力粉 米粉 三温糖	しょうが にんにく にんじん 冷凍ホールコーン はくさい 根深ねぎ もやし キャベツ きゅうり	858	31.1		
13	火	○	きび入りごはん のっぺい汁 鶏のから揚げ（2） 野菜のごま和え（ごまドレッシング）	普通牛乳 鶏肉 油揚げ	精白米 きび なたね油 こんにやく さといも 片栗粉 ごま 三温糖	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん しょうが にんにく こまつな キャベツ	844	35.6		
14	水	○	ごはん ポークカレー ほうれん草入りソテー すだちゼリー	普通牛乳 豚肉 ベーコン	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉 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 冷凍ホールコーン ほうれん草 キャベツ エリンギ	870	29.2		
15	木	○	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）	普通牛乳 豚肉 大豆	ソフトフランスパン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 グラニュー糖 はちみつ くず粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム缶詰 トマトピューレ 冷凍グリーンピース キャベツ 冷凍ホールコーン いちご レモン果汁	781	31.9		
16	金	○	ごはん 沢煮椀 鯖の味噌だれかけ ひじきの煮物	普通牛乳 鶏肉 油揚げ さば 赤みそ ほしひじき さつま揚げ	精白米 なたね油 三温糖	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ こまつな しょうが 冷凍むき枝豆	792	38.9		
19	月	○	ごはん 肉じゃが ししゃものカレー揚げ（2） コーンサラダ（柑橘ドレッシング）	普通牛乳 豚肉 ししゃも	精白米 なたね油 じゃがいも しらたき 三温糖 薄力粉	たまねぎ にんじん 冷凍いんげん キャベツ 冷凍ホールコーン	897	33.8		
20	火	○	きなこ揚げパン 肉団子と野菜のスープ煮 ベーコンポテト	きな粉 普通牛乳 ベーコン 肉団子	コッペパン なたね油 上白糖 マカロニ オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく	789	29.7		
21	水	○	ごはん 豚汁 鮭のもみじ焼き えのき入りサラダ（たまねぎドレッシング）	普通牛乳 豚肉 生揚げ 白みそ 赤みそ さけ	精白米 なたね油 じゃがいも こんにやく 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 根深ねぎ えのきたけ キャベツ	769	39.5		
22	木	○	鶏そぼろ丼（ごはん、鶏そぼろ） 吉野汁 りんご（生） <div>★ラッキーにんじん「吉野汁」★</div>	普通牛乳 油揚げ はんぺん 鶏肉 鶏ひき肉	精白米 片栗粉 なたね油 三温糖	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 たけのこ水煮缶詰 干しいたけ いんげん りんご	767	36.5		
23	金	○	マーブルココア食パン スコッチブロス ホキのサルサソースNEW みかん（生）	普通牛乳 ベーコン レンズまめ ホキ	マーブルココア食パン 精麦片栗粉 なたね油 三温糖	セロリ たまねぎ にんじん かぶ パセリ にんにく トマト缶詰 みかん	863	34.0		
26	月	○	キムたくごはん 卵入り中華コーンスープ 鶏肉の胡麻焼き 小松菜サラダ（和風ドレッシング）	豚肉 普通牛乳 卵 鶏肉	精白米 強化米 なたね油 ごま油 片栗粉 ごま 三温糖	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 クリームコーン缶詰 冷凍ホールコーン しょうが キャベツ にんじん こまつな	800	42.0		
27	火	○	回鍋肉丼（ごはん、回鍋肉） にんじんじゃこソテーNEW 洋梨缶・フランスゼリーNEW	普通牛乳 豚肉 大豆 赤みそ 八丁みそ ちりめんじゃこ	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 しらたき ラフランスゼリー	にんにく キャベツ にんじん 根深ねぎ 洋なし缶詰	750	30.9		
28	水	○	朝焼き黒砂糖食パン チキンカチャートラ ウインナーと野菜のソテー みかん(生)	普通牛乳 鶏肉 レンズまめ ウインナー	黒砂糖食パン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶詰 キャベツ 冷凍ホールコーン みかん	795	36.8		
29	木	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	豚ひき肉 レンズまめ ジョア	スパゲッティ なたね油 メーブルシロップ 三温糖 薄力粉 上白糖 パイ皮	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム缶詰 エリンギ ぶなしめじ トマトピューレ キャベツ 冷凍ホールコーン かぼちゃ	823	31.5		
30	金	○	梅入り菜めし 春雨スープ 揚げしゅうまい（2） 枝豆サラダ（塩中華ドレッシング）	普通牛乳 豚肉 しゅうまい	精白米 なたね油 緑豆はるさめ ごま油	菜めしのもと 梅干し にんじん 干しいたけ たけのこ水煮缶詰 にら 根深ねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ	756	24.8		
*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	799	33.8	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	