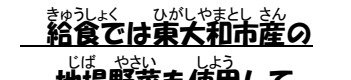


日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
2	月	○	わかめごはん すましじる ししゃものからあげ（低1・中高2） こまつなサラダ（わふうドレッシング）	たきこみわかめ ギョウ うにゅう とりにく も めんどうふ かまぼこ ししゃも	こめ かたくりこ あ ぶら	えのきたけ だいこん ねぎ ほうれんそう しょうが にん にく キャベツ にんじん こ まつな	553	27.4	<div><h1>11月</h1><p>世界の料理 ●18日：スラッピージョー（アメリカ） スラッピージョーは、トマトケチャップなどで味付けしたひき肉をパンに挟んで食べるアメリカの料理です。食べる時に具がこぼれ落ちたり、口元が汚れやすいことから「汚れる」「だらしない」という意味の「スラッピー」。そして料理を考えた人が「ジョーさん」だったことからこの名前がついたそうです。こぼさないように気を付けて食べましょう！</p><p>地場産物活用献立 ●26日：「狭山茶ふりかけ」、江戸/東京みそ仕立ての冬野菜汁」、「手作 りピーツコロツケ」、「彩り野菜の天然塩 麴炒め」、「東京牛乳」 狭山茶の茶葉をふりかけにした「狭山茶ふりかけ」、東京都産の天然醸造味噌を使用した「江戸/東京みそ仕立ての冬野菜汁」、鮮やかな赤色が特徴のピーツを使用した「手作 りピーツコロツケ」、「彩り野菜の天然塩麴炒め」、「東京牛乳」と地場産物を豊富に使用した献立 を提供 します♪ぜひ味わって食べてみてください！</p><p>旬の食材 ●さつま芋 10日：鶏肉とさつま芋の甘辛煮 17日：大学芋</p><p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p></div>	
4	水	○	チリコンカンドッグ（せわりミルクコッペパン、チリコンカン） マカロニいりポトフ りんごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン だい ず ぶたひきにく	ミルクパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう こむぎこ りんごゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマトピューレ パ セリ りんごかんづめ	665	35.6		
5	木	○	ぶたどん（ごはん、ぶたどんのぐ） ごもくじる りんご（なま）	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ もめん どうふ	こめ あぶら こんにゃく さとう	だいこん にんじん ぶなしめ じ ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ りんご	617	27.0		
6	金	○	ごはん とんじる さばのこみやさき のりあえ（きざみのり、しょうゆ）	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ しろ みそ あかみそ さば ほしのり	こめ あぶら さといも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく はくさい ほう れんそう	601	30.4		
9	月	○	まっちゃんきなこあげパン はくさいとにくだんごのスープ いためかみかみサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	きなこ ギョウにゅう ベーコン だいず にく だんご するめ	コッペパン あぶら さとう ノンエッグマ ヨネーズ	にんじん はくさい こまつな ねぎ ごぼう キャベツ	602	28.5		
10	火	○	ごはん けんちんじる とりにくとさつまいものあまからに ブロッコリーサラダ（たまねぎドレッシング）	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	こめ こんにゃく か たくりこ あぶら さ つまいも さとう	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ ブロッコ リー ホールコーン	664	23.8		
11	水	○	ぶたキムチどん（むぎごはん、なまあげと ぶたにくのキムチいため） ぎょうざ（2） みかん（なま）	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ なまあげ ぎょうざ	こめ むぎ あぶら さ とう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ なら みかん	660	28.0		
12	木	○	あさやきしよくパン（ミックスジャム） トマトシチュー ほうれんそうとツナのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ツナ	しよくパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ぐずこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ほうれんそ う キャベツ りんごかんづめ パインかんづめ れもんか じゅう	590	28.0		
13	金	○	ガバオライス（ごはん、ガバオライスの ぐ） ワンタンスープ おうとうかん・とうにゅうあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたひ きにく	こめ あぶら ワンタ ン ごまあぶら さと う とうにゅうあんに んどうふ	にんじん はくさい 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 お うとうかんづめ	647	24.6		
16	月	○	くろまいごはん すいとん さけのノンエッグマヨネーズやき キャベツのごまあえ（ごまドレッシング）	ぎゅうにゅう とりに く さけ あおのり	こめ くろまい あぶ ら すいとん ノン エッグマヨネーズ ご ま さとう	にんじん ごぼう ほししいた け だいこん ねぎ にんにく キャベツ こまつな	678	28.1		
17	火	○	えびいりあんかけやさきそばNEW！ かいそうサラダ（ちゅうかドレッシング） だいがくいも	ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう かいそ うミックス	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつま いも ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ もや し はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり	640	28.0		
18	水	○	スラッピージョードッグNEW！（せわりミ ルクコッペパン、スラッピージョーのぐ） ABCスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりに く ギョウひきにく ぶ たひきにく レンズま め	ミルクパン あぶら マカロニ さとう パ ンこ カクテルゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン にんにく マッ シュルーム トマト りんごか んづめ パインかんづめ	562	27.6		
19	木	○	ごはん オニオンスープ ヤンニョムチキン（2） だいずサラダ（ちゅうかドレッシング）	ぎゅうにゅう ベーコ ン とりにく だいず	こめ かたくりこ あ ぶら さとう ごまあ ぶら	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ こまつな にんに く キャベツ だいこん きゅ うり	618	26.3		
20	金	○	ごもくうどん とりてん みかん（なま）	とりにく なんと ギョ うにゅう	さとう うどん あぶ ら かたくりこ こむ ぎこ	ぶなしめじ にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく みかん	558	30.4		
24	火	○	ホットドッグ（せわりミルクコッペパン、 ウインナーのチリソース） とうにゅう コーンチャウダー フレンチサラダ（フレ ンチドレッシング）	ぎゅうにゅう ベーコ ン とりにく とうにゅ う とうふウインナー	ミルクパン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ホール コーン クリームコーン パセ リ にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり	669	30.2		
25	水	○	ごはん チキンカレー コロコロソテー ようなしかん・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりに く	こめ あぶら じゃが いも こむぎこ ぶど うゼリー	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 ホールコーン えだま め ようなしかんづめ	663	21.9		
26	木	ぎゅうにゅう	ごはん（さやまちゃふりかけNEW！） えど/とうきょうみそじたてのふゆやさい じるNEW！ てづくりピーツコロツケ いろどりやさいのてんねんしおこうじいた めNEW！ <div>きゅうしよくこうしえんにおうほしました！</div>	ちりめんじゃこ かつ おぶし ギョウにゅう うちまめ あかみそ し ろみそ ぶたひきにく ひよこまめ ぶたにく	こめ あぶら ごま さ とう じゃがいも マッシュポテト こむ ぎこ パンこ	ごぼう にんじん ぶなしめじ だいこん はくさい こまつな ねぎ たまねぎ ピーツ ブ ロccoli キャベツ	624	26.7	<div><h2>旬の食材</h2><p>●さつま芋</p></div>	
27	金	○	あさやきくろざとうしよくパン かぼちゃのとうにゅうポタージュ ハニー マスタードチキンNEW！ コーンサラダ （コーンドレッシング）	ぎゅうにゅう ベーコ ン とりにく とうにゅ う	くろざとうしよくパ ン こむぎこ あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ もやし ホールコーン	598	33.6	10日：鶏肉とさつま芋の甘辛煮 17日：大学芋	
30	月	○	やきにくチャーハン はるさめたんたんスープ ひじきサラダ（しおちゅうかドレッシン グ）	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう ぶたひ きにく あかみそ とう にゅう ほしひじき	こめ ごまあぶら は ちみつ さとう あぶ ら ごま りよくとうはるさめ	にんにく しょうが ねぎ に んじん ほししいたけ こまつ な はくさい なら えだまめ だいこん キャベツ	586	24.3	<div><h2>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</h2></div>	
*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	621	27.9	
							学校給食摂取基準	650	21-33	