令和8年度

１１月予 定 献 立 表

Ｂコース：六小・七小・八小・九小・十小
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
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 ぎゅうにゅう 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
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	○	ごはん とんじる さばのこうみやき 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
6	金	○	まっちゃきなこあげパン 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 ぎゅうにゅう 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
9	月	○	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
10	火	○	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 にら みかん	660	28.0
11	水	○	あさやきしょくパン（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	しょくパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ くずこ	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
12	木	○	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
13	金	○	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
16	月	○	えびいりあんかけやきそば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
17	火	○	ガパオライス（ごはん、ガパオライスのぐ） 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
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 ぎゅうひきにく 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	○	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
24	火	○	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
25	水	○	ごもくうどん とりてん みかん（なま）	とりにく なると ぎゅうにゅう	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
26	木	○	あさやきくろざとうしょくパン 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	くろざとうしょくパン 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
27	金	○	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 りょくとうはるさめ	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 にら えだまめ だいこん キャベツ	586	24.3
30	月	ぎゅうにゅう とうきょう	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！ てづくりビーツコロッケ いろどりやさいのてんねんしおこうじいためNEW！	ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう 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 ビーツ ブロッコリー キャベツ	624	26.7
						月平均	621	27.9
						学校給食摂取基準	650	21-33

きゅうしょくこうしえんにおうぼしました！

★ラッキーにんじん「えど/とうきょうみそじたてのふゆやさいじる」★

＊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

世界の料理

●18日：スラッピージョー（アメリカ）

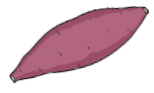
スラッピージョーは、トマトケチャップなどで味付けしたひき肉をパンに挟んで食べるアメリカの料理です。食べる時に具がこぼれ落ちたり、口元が汚れやすいことから「汚れる」「だらしない」という意味の「スラッピー」。そして料理を考えた人が「ジョーさん」だったことからこの名前がついたそうです。こぼさないように気を付けて食べましょう！

地場産物活用献立

●30日：「狭山茶ふりかけ」、「江戸/東京みそ仕立ての冬野菜汁」、「手作りビーツコロッケ」、「彩り野菜の天然塩麹炒め」、「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ビーツを使用した「手作りビーツコロッケ」、「彩り野菜の天然塩麹炒め」、「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！

旬の食材



●さつま芋

12日：鶏肉とさつま芋の甘辛煮

16日：大学芋

給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。

令和8年11月1日発行