

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
2	月	○	チリコンカンドッグ（背割りミルクコッペパン、チリコンカン） マカロニ入りポトフ りんご缶・りんごゼリー	普通牛乳 フランクフルト ベーコン 冷凍蒸し大豆 豚ひき肉	ミルクパン じゃがいも マカロニ なたね油 三温糖 薄力粉 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 りんご缶詰	855	45.7	<div>11月</div> <div>世界の料理 ●19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。食べる時に具が零れ落ちたり、口元が汚れやすいことから「汚れる」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！</div> <div></div> <div>地場産物活用献立 ●27日：「狭山茶ふりかけ」、 「江戸/東京みそ仕立ての冬野菜汁」、「手作りビーツコロツケ」、「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「手作りビーツコロツケ」、「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！</div> <div></div> <div>旬の食材 ●さつまいも 11日：鶏肉とさつまいもの甘辛煮 13日：大学芋</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>
4	水	○	わかめごはん すまし汁 ししゃもの唐揚げ（2） 小松菜サラダ（和風ドレッシング）	炊き込みわかめ 普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ ししゃも	精白米 片栗粉 なたね油	えのきたけ だいこん 根深ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな	654	31.5	
5	木	○	抹茶きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ 炒めかみかみサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	きな粉 普通牛乳 ベーコン 冷凍蒸し大豆 肉団子 すりめ	コッペパン なたね油 上白糖 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん はくさい こまつな 根深ねぎ ごぼう キャベツ	761	36.1	
6	金	○	豚丼（ごはん、豚丼の具） 五目汁 りんご（生）	普通牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐	精白米 なたね油 こんにゃく 三温糖	だいこん にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ水煮缶詰 りんご	777	33.6	
9	月	○	ごはん 豚汁 鯖の香味焼き のり和え（刻みのり、しょうゆ）	普通牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ さば ほしのり	精白米 なたね油 さといも こんにゃく 三温糖 ごま油 ごま	にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ にんにく はくさい ほうれん草	769	38.7	
10	火	○	朝焼き食パン（ミックスジャム） トマトシチュー ほうれん草とツナのソテー	普通牛乳 豚肉 レンズ豆 ツナ	食パン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 グラニュー糖 ぐず粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 トマトピューレ ほうれん草 キャベツ りんご缶詰 パイナップル缶詰 レモン果汁	754	35.2	
11	水	○	ごはん けんちん汁 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ブロッコリーサラダ（たまねぎドレッシング）	普通牛乳 油揚げ 鶏肉	精白米 こんにゃく 片栗粉 なたね油 さつまいも 三温糖	にんじん だいこん ごぼう 干ししいたけ 根深ねぎ しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー 冷凍ホールコーン	844	29.5	
12	木	○	豚キムチ丼（麦ごはん、生揚げと豚肉のキムチ炒め） 餃子（2） みかん（生）	普通牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 冷凍ぎょうざ	精白米 精麦 なたね油 三温糖 片栗粉	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ にら みかん	809	34.0	
13	金	○	えび入りあんかけ焼きそば NEW！ 海藻サラダ（中華ドレッシング） 大学芋	豚肉 むきえび いか 普通牛乳 海藻ミックス	蒸し中華めん なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干ししいたけ もやし はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり	816	35.0	
16	月	○	ガパオライス（ごはん、ガパオライスの具） ワントンスープ 黄桃缶・豆乳杏仁豆腐	普通牛乳 豚ひき肉	精白米 なたね油 ワンタン ごま油 三温糖 豆乳杏仁豆腐	にんじん はくさい 根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 黄桃缶	828	30.8	
17	火	○	黒米ごはん すいとん 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き キャベツの胡麻和え（胡麻ドレッシング）	普通牛乳 鶏肉 さけ あおのり	精白米 黒米 なたね油 冷凍すいとん ノンエッグマヨネーズ ごま 三温糖	にんじん ごぼう 干ししいたけ だいこん 根深ねぎ にんにく キャベツ こまつな	869	35.8	
18	水	○	ごはん オニオンスープ ヤンニョムチキン（2） 大豆サラダ（中華ドレッシング）	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 冷凍蒸し大豆	精白米 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油	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	789	33.3	
19	木	○	スラッピージョードッグ NEW！ （背割りミルクコッペパン、スラッピージョーの具） ABCスープ フルーツポンチ	普通牛乳 鶏肉 牛ひき肉 豚ひき肉 レンズまめ	ミルクパン なたね油 マカロニ 三温糖 パン粉 カクテルゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍ホールコーン にんにく マッシュルーム水煮缶詰 トマト缶詰ダイス りんご缶詰 パイナップル缶詰	717	34.5	
20	金	○	ごはん チキンカレー コロコロソテー 洋なし缶・ぶどうゼリー	普通牛乳 鶏肉	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉 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 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆 洋なし缶詰	853	27.1	
24	火	○	五目うどん とり天 みかん（生）	鶏肉 なんと 普通牛乳	三温糖 冷凍うどん なたね油 片栗粉 薄力粉	ぶなしめじ にんじん 根深ねぎ こまつな しょうが にんにく みかん	697	44.4	
25	水	○	ホットドッグ（背割りミルクコッペパン、ウインナーのチリソース） 豆乳コーンチャウダー フレンチサラダ（フレンチドレッシング）	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 豆腐ウインナー	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 なたね油 三温糖	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン クリームコーン缶詰 パセリ にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり	850	38.0	
26	木	○	焼肉チャーハン 春雨坦々スープ ひじきサラダ（塩中華ドレッシング）	豚肉 かまぼこ 普通牛乳 豚ひき肉 赤みそ 豆乳 ほしひじき	精白米 ごま油 はちみつ 三温糖 なたね油 ごま 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 根深ねぎ にんじん 干ししいたけ こまつな はくさい にら 冷凍むき枝豆 だいこん キャベツ	738	30.3	
27	金	東京牛乳	ごはん（狭山茶ふりかけ NEW！ ） 江戸/東京みそ仕立ての冬野菜汁 NEW！ 手作りビーツコロツケ 彩り野菜の天然塩麹炒め NEW！ <div>給食甲子園に応募しました！</div>	ちりめんじゃこ かつお節 普通牛乳 打ち豆 赤みそ 白みそ 豚ひき肉 ひよこまめ 豚肉	精白米 なたね油 ごま 三温糖 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉	ごぼう にんじん ぶなしめじ だいこん はくさい こまつな 根深ねぎ たまねぎ ビーツ ブロッコリー キャベツ	791	33.3	
30	月	○	朝焼き黒砂糖食パン かぼちゃの豆乳ポタージュ 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）	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	黒砂糖食パン 薄力粉 なたね油 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 冷凍ホールコーン	753	42.6	
*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	786	35.2
							学校給食摂取基準	830	27-42