

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
8	木	○	おやこどん（ごはん、おやこに） はくさいのみそしる りんご（なま）	ぎゅうにゅう あぶらあ げ しろみそ あかみそ とりにく かまぼこ たま ご	こめ あぶら さとう	はくさい だいこん こまつな たまねぎ にんじん ほししい たけ りんご	651	30.8	
9	金	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー パインかん・カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ はちみつ カクテルゼリー	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 パ インかんづめ	693	24.6	
13	火	○	メンチカツバーガー（よこわりミルクま るパン、メンチカツ（ソース）） とう にゅうコーンチャウダー こまつなとも しのサラダ（イタリアンドレッシング）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう メ ンチカツ	ミルクパン じゃがい も こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ ホール コーン クリームコーンかん パセリ もやし こまつな	680	29.7	●22日、29日： ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー がつ つづ だいいちちゅうがっこう 12月に続いて、第一中学校 (22日)、第二中学校(29日)の にち だいにちゅうがっこう にち 生徒が考えた献立を提供し せいと かんが こんだて ていきょう
14	水	○	うめちりごはん はなふいりさわにわん メダイのさいきょうやき くりいりきんとん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ めだい しろ みそ	こめ あぶら はながた ふ さとう さつまいも くりかんろに	うめちり だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれん そう	621	28.1	
15	木	○	わかめごはん すきやきふう に だいこんサラダ（わふうドレス リング） みかん（なま）	たきこみわかめ ぎゅう にゅう やきどうふ ぶたにく	こめ さとう しらたき	にんじん はくさい ねぎ だい こん きゅうり キャベツ みか ん	590	26.4	ます！ いちゅうせい ひとこと ★一中生からの一言 えいよう 「栄養バランスに気を付けて こんだて つく しゅん こまつ 献立を作りました。旬の小松 な い 菜も入れました。」 にちゅうせい ひとこと ★二中生からの一言 いろ 「色のバランスが良くなるよう えいよう ぎ にした。栄養バランスに気を つけました。」 ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間 
16	金	○	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ（フレンチドレッシ ング） いちごクレープ	ぶたひきにく レンズま め ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら メープルシロップ さ とう こむぎこ いちご クレープ	にんにく たまねぎ セロリ に んじん マッシュルーム トマ トピューレ キャベツ ホール コーン	675	23.9	
19	月	○	ごはん ごじる ししゃものからあげ（低 1・中高2） ひじきのものに ☆ラッキーにんじん「ごじる」☆	ぎゅうにゅう だいず し ろみそ ししゃも ぶたに く ほしひじき	こめ さといも かたく りこ あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ね ぎ しょうが にんにく えだま め	654	29.1	●23日：「しおちゃんこ汁」 とうきょうと きょうどりょうり 東京都の郷土料理である ちやんこを提供します。味 わってたべましょう！ 
20	火	○	ポークケチャップどん（ごはん、ポーク ケチャップ）NEW! かいそう サラダ（しおちゅうかドレッシング） はくとう かん・とうにゅうあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かいそうミッ クス	こめ あぶら さとう かたくりこ とうにゅうあんにん どうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマ ン キャベツ きゅうり はく とうかんづめ	660	23.3	
21	水	○	うじきんときパン ふゆやさいのクリーム に ホキのマリネ だいずサラダ（たまね ぎドレスリング）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう なまクリーム こなチー ズ ホキ だいず	うじきんときパン こ むぎこ バター あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ かぶ カリフラワー マッシュルーム いんげん レ モン ピーマン キャベツ にん じん	772	31.6	●26日：「くじらのオーロラ ソース」 やく ねんまえ きゅうしよく 約60年前、くじらは給食の ていばん 定番メニューでした。食べや すいように揚げたくじらをオー ロラソースで和えました！
22	木	○	ごはん わかめのすましじる さばのみそだれかけ こまつなとさつまあげの ものに ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ぎゅうにゅう カットわ かめ もめんどろふ かま ぼこ さば あかみそ さ つまあげ	こめ さとう あぶら	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが にんじん こまつな	585	30.5	
23	金	○	そばろどん（ごはん、そばろどんのぐ） しおちゃんこじる でこぼん（なま）	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とりひきに く ぶたひきにく	こめ あぶら さとう	はくさい だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが た けのこ ほししいたけ いんげ ん デコボン	605	27.3	●27日：「かてめし」 せんじちゅう こめ きちよう た もの 戦時中、米が貴重な食べ物 だったため、ごはん野菜や海 藻を混ぜて食べていた、埼玉 けんぜんいき つた きょうどりょうり 県全域に伝わる郷土料理で す！
26	月	○	アップルコッペパン ABCスープ くじらのオーロラソース ほうれんそういりソテー	ぎゅうにゅう ベーコン くじら ハム	アップルコッペパン マカロニ かたくりこ あぶら じゃがいも さ とう	たまねぎ キャベツ ホール コーン しょうが にんじん ほ うれんそう えのきたけ	605	26.8	
27	火	ぎ と う き よ う	かてめし とんじる さけのしおやき はくさいのおひたし（しょうゆ）	あぶらあげ きざみこん ぶ こおりどうふ ぎゅう にゅう ぶたにく もめん どうふ しろみそ あかみ そ さけ	こめ きょうかまい あ ぶら さとう さといも こんにやく	にんじん ごぼう ほししいた け だいこん ねぎ はくさい えのきたけ	603	31.6	●旬の食材 しゅん しょうがい にんじん、大根、白菜、ね ぎ、みかん、でこぼんなど
28	水	○	ごはん うすくずじる とりにくのごまやき こんさいの ものに	ぎゅうにゅう もめんど ろふ かまぼこ とりにく ぶたにく	こめ くずこ ごま さ とう ごまあぶら あぶ ら	だいこん えのきたけ ねぎ こ まつな しょうが にんじん ご ぼう たけのこ	601	33.6	
29	木	○	あさやきしよくパン ポトフ かぼちゃサラダ（ノンエッグマ ヨネーズ）NEW! フルーツポンチ ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず ハム	しよくパン じゃがい も ノンエッグマヨ ネーズ みかんゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり ホール コーン パインかんづめ はく とうかんづめ	596	29.8	給食では東大和市産の 地場野菜も使用しております。
30	金	○	ほうとう ちくわのいそべあげ（低1・中高2） みかん（なま）	ぶたにく あぶらあげ あ かみそ しろみそ ぎゅう にゅう ちくわ あおのり	こんにやく さといも ほうとう あぶら こむ ぎこ	ほししいたけ にんじん かぼちゃ ねぎ みかん	639	27.5	
*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	639	28.4
							学校給食摂取基準	650	21- 33

