

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	水	○	むぎごはん ハヤシシチュー ビーンズサラダ（フレンチドレッシング） れいとうみかん（なま）	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ ひよこまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトピューレ もやし キャベツ みかん	678	25.2	<div></div> <div><u>【重陽の節句】</u> ちょうよう せつく ●8日：「重陽の節句汁」 きつかつ む 「菊花蒸し」 むかし きすう えんぎ よ かず 昔は、奇数が縁起の良い数 なかに いちばんおお とされ、中でも一番大きい9が かき 重なる9月9日は、重陽の節句 きだ と定められました。菊が咲く時 き 季であることから、菊の節句と い も言われます。給食では菊の はな かたち 花の形をしたかまぼこ入りの すまし汁、肉団子の周りにコー ンをつけて菊の花に見立てた きつかつ む ていきょう 菊花蒸しを提供します！ </div> <div><u>【地場産物活用献立】</u> じばさんぶつつかつようこんだて たまこ なし ●9日：多摩湖梨ジャム ひがしやまとし たまこしゅうへん 東大和市など多摩湖周辺の ちいき と なし 地域で採れる梨を「多摩湖梨」 といいます。この多摩湖梨を つか つく よてい 使ってジャムを作る予定です。 たの お楽しみに♪ <u>【郷土料理】</u> きょうどりより ●16日：味噌カツ あいちけん きょうどりより 愛知県の郷土料理です。 19日から愛知県名古屋市で アジア競技大会が始まること にちなんで、味噌カツを提供 します。味噌カツを食べて応援 しましょう！ ●17日：サンマーメン かながわけん きょうどりより 神奈川県 の郷土料理の一つ です。「サン」は、新鮮な野菜 のシャキシャキとした食感、 「マー」は麺の上のにのせる、と いう意味で、神奈川県では有 うめい 名なラーメンです。 しゅん しよくだい つか こんだて 旬の食材を使った献立 ： たまこ なし ●9日：多摩湖梨ジャム ●18日：さつま芋ごはん ●24日：秋野菜カレー、りんご ●28日：鰹のあずま煮 きゅうしよく ひがしやまとしさん 給食では東大和市産の じばやさい しょう 地場野菜も使用して あります。</div>	
3	木	○	たんたんそぼろどん（ごはん、たんたんそぼろ）ビーフンスープ ぎょうざ（2）	ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく とりひきにく だいず あかみそ れいとうぎょうざ	こめ あぶら ビーフン ごま あぶら さとう ごま	にんにく しょうが にんじん キャベツ きくらげ もやし ねぎ こまつな たまねぎ たけのこ ほししいたけ	680	27.8		
4	金	○	かてうどん（うどん、つゆ、ゆでやさい）ちくわのいそべあげ（低1・中高2）	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	あぶら かたくりこ うどん ごま こむぎこ	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな もやし	651	32.8		
7	月	○	マーボどうふどん（ごはん、マーボどうふ）まめもやしのいためナムル パインかん・カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず もめんどうふ あかみそ	こめ あぶら かたくりこ ごま あぶら ごま カクテルゼリー	にんにく しょうが にんじん にら ねぎ だいずもやし こまつな パインかんづめ	647	27.8		
8	火	○	きのこのまぜずし（きざみのり）ちょうようのせつくじる きつかつむし NEW えだまめサラダ（わふうドレッシング）	ぶたにく ちくわ ほしのり ぎゅうにゅう わかめ もめんどうふ ちらしかまぼこ ぶたひきにく	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	しょうが ぶなしめじ ほししいたけ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ たまねぎ ホールコーン えだまめ キャベツ	585	27.9		
9	水	○	あさやきしよくパン かぼちゃのとうにゅうポタージュ フライドチキン たまこなしジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	しよくパン あぶら こむぎこ かたくりこ さとう くずこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ セロリ しょうが にんにく なし ようなしかんづめ レモン	654	33.0		
10	木	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる さんまのかんろに こまつないりサラダ（たまねぎドレッシング）	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ もめんどうふ あぶらあげ さんま きざみこんぶ	こめ じゃがいも さとう	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな	632	25.6		
11	金	○	とりごぼうごはん ヨーグルトドリンク かきたまじる ししゃもフライ（低1・中高2）（ソース） いんげんのごまあえ（ごまドレッシング）	とりにく ヨーグルトドリンク もめんどうふ たまご ししゃも	こめ もちごめ きょうかまい あぶら さとう かたくりこ こむぎこ パンこ ごま	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ いんげん	634	26.5		
14	月	○	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）ポトフ あまなつかん・みかんゼリー	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン ぶたひきにく だいず	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ みかんゼリー	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 あまなつかんづめ	642	32.5		
15	火	○	わかめだいずごはん さつまじる さばのごまやき やさいとえのきのおかかあえ（おかか、しょうゆ）	たきこみわかめ だいず ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ もめんどうふ しろみそ あかみそ さば かつおぶし	こめ あぶら さつまいも こんにやく ごま ごまあぶら	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく キャベツ えのきたけ こまつな	611	33.3		
16	水	○	ごはん うすくずじる みそカツ NEW じゃこいりやさしいため	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ かまぼこ ぶたにく はつちようみそ ちりめんじゃこ	こめ くずこ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	えのきたけ にんじん ねぎ こまつな にんにく キャベツ ほうれんそう えだまめ	689	35.8		
17	木	○	サンマーメン NEW サウピカンサラダ（たまねぎドレッシング）きょうほう（なま）（2）	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ はくさい にんじん もやし きくらげ にら キャベツ ホールコーン ぶどう	595	23.6		
18	金	○	さつまいもごはん いものこじる いかのおうごんあげ（2）のりあえ（きざみのり、しょうゆ） じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちらしかまぼこ あかみそ しろみそ いか ほしのり	こめ もちごめ さつまいも ごま さといも こんにやく さとう かたくりこ あぶら じゅうごやゼリー	にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ	661	30.7		
24	木	○	ごはん あきやさいカレー いためごぼうサラダ（ノンエッグマヨネーズ） りんご（なま）	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さつまいも こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ぶなしめじ なす トマトピューレ ごぼう ホールコーン りんご	705	21.1		
25	金	○	ココアしよくパン ABCスープ とりにくのマーマレードやき ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ココアパン マカロニ さとう オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン オレンジマーマレード しょうが にんにく いんげん	598	33.7		
28	月	○	ゆかりごはん ごじる かつおのあずまに きりぼしだいこんのしおいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず しろみそ かつお さつまあげ	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら	ゆかり ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが きりぼしだいこん もやし	654	32.5		
29	火	○	ミートソーススパゲティ 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・ピーチゼリー	ぶたひきにく れんずまめ ぎゅうにゅう かいそう ミックス	スパゲティ あぶら メーブルシロップ さとう こむぎこ ピーチゼリー	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 きゅうり もやし はくとうかんづめ	586	22.4		
30	水	○	タンドリーチキンサンド（よこわりミルクまるパン、タンドリーチキン） はくさいとにくだんごのスープ ヤングコーンサラダ（フレンチドレッシング）	ぎゅうにゅう とりだんご とりにく ヨーグルト	ミルクパン ごまあぶら	にんじん えのきたけ はくさい こまつな ねぎ にんにく キャベツ ヤングコーンかん	577	37.6		
★ラッキーにんじん「はくさいとにくだんごのスープ」★							月平均	638	29.4	*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。
							学校給食摂取基準	650	21-33	

