

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	○	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	<div></div> <div><u>【重陽の節句】</u> ちようよう せつく ●7日:「重陽の節句汁」 「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 とされ、中でも一番大きい9が 重なる9月9日は、重陽の節句 と定められました。菊が咲く時 季であることから、菊の節句と も言われます。給食では菊の 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 菊花蒸しを提供します！ </div> <div><u>【地場産物活用献立】</u> じばさんぶつつかうこんだて ●8日:多摩湖梨ジャム 東大和市など多摩湖周辺の 地域で採れる梨を「多摩湖梨」 といます。この多摩湖梨を 使ってジャムを作る予定です。 お楽しみに♪</div> <div><u>【郷土料理】</u> きょうどりより ●15日:味噌カツ 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！ ●16日:サンマーメン 神奈川県郷土料理の一つ 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 名なラーメンです。 旬の食材を使った献立 ●8日:多摩湖梨ジャム ●18日:秋野菜カレー、りんご ●25日:さつま芋 ごはん ●30日:鰹のあずま煮 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。</div>
3	木	○	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	
4	金	○	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	
7	月	○	きのこのませずし（きざみのり）ちようようのせつくじる きつかむし 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	
8	火	○	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 ペーコン 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	
9	水	○	マーボどうぶどん（ごはん、マーボどうぶ） 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	
10	木	○	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	
11	金	○	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 ペーコン 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	
14	月	○	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	
15	火	○	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 はっちょうみそ 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	
16	水	○	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） きよほう（なま）（2）	ぶたにく さばぶし 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 たら キャベツ ホールコー ン ぶどう	595	23.6	
17	木	○	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	
18	金	○	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	
24	木	○	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 ペーコン 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 レード しょうが にんにく いん げん	598	33.7	
25	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	
28	月	○	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	
29	火	○	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
30	水	○	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 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	●25日:さつま芋 ごはん ●30日:鰹のあずま煮
*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

