

詳細献立表（小学校）

1 / 4 ページ

六小・七小・八小・九小・十小

*（ ）内のg数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 7年 9月 1日 ～ 令和 7年 9月30日分

調理場名：東大和市学校給食センター コース名：B

日 付	料 理 名	材 料 名
2(火)	わかめごはん	精白米(72g), 炊き込みわかめ(2g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	うすくず汁	水(120g), 削り節 かつお(2g), だし昆布(0.5g), 若鶏もも 皮つき(15g), えのきたけ(8g), にんじん(7g), 木綿豆腐(15g), かまぼこ(7g), こいくちしょうゆ(3g), 粗塩(0.35g), 清酒 本醸造酒(0.6g), くず粉(1.5g), 根深ねぎ(5g), こまつな(5g)
	赤魚の西京焼き	あかうお(50g), 白みそ(7g), 本みりん(1g), 三温糖(1g), 水(3g), 清酒 上撰(1g), こいくちしょうゆ(0.4g)
	いんげんの胡麻和え	キャベツ(20g), もやし(13g), にんじん(10g), 冷凍いんげん(7g), すりごま(1g), 三温糖(0.2g)
	*胡麻ドレッシング	ノンオイル胡麻ドレッシング(6g)
3(水)	ごはん	精白米(75g)
	ふりかけ	ふりかけ（やさいふりかけ）(4g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	つみれ汁	水(25g), 削り節 かつお(3g), だし昆布(0.1g), なたね油(0.3g), にんじん(10g), ごぼう(8g), えのきたけ(6g), 油揚げ(4g), つみれ(15g), こいくちしょうゆ(2.5g), 清酒 上撰(1.5g), 粗塩(0.6g), 根深ねぎ(5g), しょうが(0.2g), ごま油(0.3g)
	鶏の唐揚げ（2）	若鶏もも 皮なし(50g), 清酒 本醸造酒(2g), こいくちしょうゆ(4g), しょうが(0.5g), にんにく(0.6g), 片栗粉(12g), なたね油(6g)
	ひじきの煮物	なたね油(0.25g), 豚もも 脂身つき(15g), ほしひじき(1.9g), にんじん(15g), 冷凍むき枝豆(5g), 三温糖(2.5g), こいくちしょうゆ(4g), 削り節 かつお(0.4g), 水(4g)
4(木)	ミートソーススパゲティ	スパゲッティ(60g), 食塩(1.5g), なたね油(2g), なたね油(0.3g), にんにく(0.7g), 豚ひき肉(35g), たまねぎ(38g), セロリ(3g), にんじん(20g), マッシュルーム 水煮缶詰(5g), 鶏ガラスープ缶(15g), レンズまめ(3g), メープルシロップ(0.5g), 三温糖(0.1g), 粗塩(0.3g), トマトピューレ(15g), トマトケチャップ(20g), 中濃ソース(4g), ウスターソース(4g), 薄力粉 1等(3g), なたね油(3g) ※スパゲティとソースは別配です。
	牛乳	普通牛乳(206g)
	さつまいもサラダ	さつまいも(15g), キャベツ(25g), にんじん(10g)
	*コーンドレッシング	コーンクリーミードレッシング(6g)
	パイন・りんご缶	パイナップル缶詰(30g), りんご缶詰(20g)
5(金)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	わかめスープ	なたね油(0.3g), 若鶏もも 皮つき(8g), しょうが(0.4g), たまねぎ(25g), えのきたけ(5g), 豚ガラスープ缶(7g), 水(120g), 食塩(0.8g), 黒こしょう(0.02g), うすくちしょうゆ(1.5g), カットわかめ(0.5g), 根深ねぎ(3g), ごま油(0.2g)
	担々そばろ	なたね油(0.2g), にんにく(0.3g), しょうが(0.5g), 豆板醤(0.05g), 豚ひき肉(22g), 鶏ひき肉(20g), 冷凍蒸し大豆(10g), にんじん(12g), たまねぎ(42g), たけのこ水煮缶詰(5g), 根深ねぎ(5g), 干ししいたけ(0.5g), 赤みそ(3g), デンメンジャン(1g), 鶏ガラスープ(3g), 三温糖(1.5g), こいくちしょうゆ(3g), 清酒 上撰(1g), ねりごま(4g), すりごま(4g), ラー油(0.09g)
	ヤングコーンサラダ	キャベツ(20g), もやし(10g), にんじん(10g), ヤングコーン缶(10g)
	*和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)
8(月)	栗入り秋の香りごはん	精白米(63g), 食塩(0.54g), こいくちしょうゆ(1.35g), 清酒 本醸造酒(1.35g), くり(9g), なたね油(0.4g), しょうが(1g), 豚もも 脂身なし(15g), ぶなしめじ(15g), まいたけ(5g), にんじん(6g), 本みりん(1.8g), 三温糖(1.8g), こいくちしょうゆ(3.5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	重陽の節句汁	水(130g), 削り節 かつお(1.7g), だし昆布(1.7g), カットわかめ(0.5g), えのきたけ(10g), だいこん(18g), 木綿豆腐(12g), ちらしかまぼこ(8g), 清酒 本醸造酒(1g), こいくちしょうゆ(0.7g), 粗塩(0.75g), 根深ねぎ(5g)
	秋刀魚のかば焼き風	さんま(30g), こいくちしょうゆ(1.5g), しょうが(1g), 本みりん(1.5g), 清酒 本醸造酒(1g), 片栗粉(3g), 薄力粉 1等(4g), なたね油(4g), 三温糖(2.2g), こいくちしょうゆ(3g), 清酒 本醸造酒(1g), 本みりん(0.8g), 水(8g)
	お浸し	はくさい(45g), ほうれん草(7g), にんじん(10g)
	*しょうゆ	こいくちしょうゆ(3g)

詳細献立表（小学校）

2 / 4 ページ

六小・七小・八小・九小・十小

*（ ）内のg数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 7年 9月 1日 ～ 令和 7年 9月30日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:B

日 付	料 理 名	材 料 名
9(火)	朝焼き食パン	食パン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	かぼちゃの豆乳ポタージュ	なたね油(0.3g),ベーコン(5g),若鶏もも 皮つき(18g),たまねぎ(35g),にんにく(12g),水(40g),鶏ガラスープ缶(12g),かぼちゃペースト (20g),カットかぼちゃ (15g),豆乳(40g),薄力粉 1等(3g),なたね油(3g),ローリエ(0.02g),食塩(0.8g),白こしょう(0.02g),パセリ(乾燥)(0.03g)
	スパイシーチキン	若鶏もも 皮なし(60g),食塩(0.2g),白こしょう(0.01g),白ワイン(1g),にんにく(0.5g),トマトケチャップ(5g),ウスターソース(1.2g),インデラカレー粉(0.4g),オリーブ油(1g)
	多摩湖梨ジャム	なし(30g),洋なし缶詰(5g),グラニュー糖(2g),レモン果汁(0.5g),くず粉(0.7g)
10(水)	ごはん	精白米(72g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	けんちん汁	なたね油(0.2g),にんにく(10g),こんにゃく(10g),干しいたけ(0.5g),だいこん(20g),じゃがいも(15g),油揚げ(5g),水(110g),だし昆布(0.5g),食塩(0.4g),こいくちしょうゆ(3.5g),根深ねぎ(5g)
	鯖の味噌だれかけ	さば(50g),しょうが(2g),こいくちしょうゆ(0.4g),清酒 上撰(2g),赤みそ(4g),こいくちしょうゆ(0.2g),三温糖(2.5g),本みりん(2.5g),清酒 本醸造酒(1.5g),水(1g)
	茎わかめのきんぴら	なたね油(0.4g),しょうが(0.5g),くきわかめ(10g),ごぼう(15g),豚もも 脂身なし(10g),にんにく(8g),清酒 本醸造酒(1g),こいくちしょうゆ(2.5g),三温糖(1.3g),本みりん(0.3g),ごま油(0.3g),いりごま(1g)
11(木)	菜めし	精白米(72g),菜めしのもと(1.5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	なすの味噌汁	水(120g),だし昆布(0.7g),削り節 かつお(2g),赤みそ(4g),白みそ(4g),なす(10g),ぶなしめじ(8g),油揚げ(5g),木綿豆腐(25g),根深ねぎ(5g)
	豚肉のかりん揚げ	豚もも 脂身なし(50g),うすくちしょうゆ(2.8g),しょうが(1g),片栗粉(10g),なたね油(5g),三温糖(4g),こいくちしょうゆ(2.3g),水(0.9g),いりごま(0.5g)
	野菜とえのきのおかか和え	キャベツ(20g),もやし(10g),えのきたけ(6g),にんにく(6g),こまつな(8g)
	*おかか	かつお節(1g)
	*しょうゆ	こいくちしょうゆ(3g)
12(金)	背割りコッペパン	コッペパン(67.5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ポトフ	フランクフルト(30g),ベーコン(10g),じゃがいも(40g),たまねぎ(10g),キャベツ(10g),にんにく(10g),こいくちしょうゆ(0.8g),食塩(0.5g),白こしょう(0.01g),鶏ガラスープ(10g),水(95g)
	ツナカレーペースト	なたね油(0.3g),にんにく(0.2g),しょうが(0.2g),ツナ(25g),たまねぎ(35g),にんにく(10g),トマトピューレ(6g),鶏ガラスープ缶(3g),中濃ソース(6g),食塩(0.33g),白こしょう(0.02g),三温糖(0.8g),なたね油(2.4g),薄力粉 1等(2g),インデラカレー粉(0.4g)
	大根サラダ	キャベツ(22g),だいこん(20g),きゅうり(8g)
	*フレンチドレッシング	パオルフレンチドレッシング(6g)
16(火)	ごはん	精白米(72g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	沢煮椀	だし昆布(1g),水(130g),削り節 かつお(2g),なたね油(0.2g),若鶏もも 皮つき(8g),清酒 上撰(1g),だいこん(15g),にんにく(10g),干しいたけ(0.4g),油揚げ(5g),根深ねぎ(6g),粗塩(0.4g),白こしょう(0.01g),うすくちしょうゆ(2.2g),ほうれん草(6g)
	鶏肉の生姜焼き	若鶏もも 皮なし(60g),こいくちしょうゆ(1.5g),清酒 上撰(2g),本みりん(1.5g),しょうが(下味)(1g),しょうが(たれ)(1g),たまねぎ(10g),こいくちしょうゆ(3g),清酒 上撰(0.8g),本みりん(1.5g),三温糖(0.2g),片栗粉(0.25g),水(1g)
	塩肉じゃが	なたね油(0.5g),しょうが(0.7g),じゃがいも(50g),豚もも 脂身なし(30g),たまねぎ(30g),にんにく(10g),削り節 かつお(1g),水(45g),清酒 本醸造酒(3g),三温糖(1.2g),粗塩(0.75g)
17(水)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ハヤシチュー	なたね油(0.3g),にんにく(0.3g),しょうが(0.3g),豚もも 脂身なし(45g),たまねぎ(55g),にんにく(15g),マッシュルーム 水煮缶詰(5g),トマト缶詰ダイス(5g),豚ガラスープ缶(10g),水(16g),食塩(0.6g),黒こしょう(0.02g),ローリエ(0.02g),赤ワイン(2.5g),トマトピューレ(5g),デミグラスソース(14g),中濃ソース(5.1g),トマトケチャップ(3.5g),こいくちしょうゆ(1.7g),薄力粉 1等(6g),なたね油(6g)
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ(10g),にんにく(5g),もやし(15g),キャベツ(20g)
	*たまねぎドレッシング	たまねぎドレッシング(6g)
	メロン(生)	メロン(70g)

詳細献立表（小学校）

3 / 4 ページ

六小・七小・八小・九小・十小

*（ ）内のg数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 7年 9月 1日 ～ 令和 7年 9月30日分

調理場名：東大和市学校給食センター コース名：B

日 付	料 理 名	材 料 名
18(木)	朝焼き食パン	食パン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ミネストローネ	ベーコン(10g), にんにく(0.3g), 若鶏もも 皮つき(35g), 清酒 本醸造酒(0.4g), ブッキーニ(15g), なす(8g), にんじん(10g), キャベツ(10g), 並塩(0.7g), 白こしょう(0.02g), ローリエ(0.02g), 鶏ガラスープ缶(20g), 水(50g), トマトケチャップ(4g), トマトピューレ(5g), トマト缶詰ダイス(20g), シェルマカロニ(5g)
	ホキのマリネ	ホキ(50g), 食塩(0.1g), 白こしょう(0.02g), 片栗粉(4.1g), なたね油(揚げ油)(8g), なたね油(たれ)(3g), 米酢(6g), 食塩(0.3g), 白こしょう(0.02g), レモン果汁(1g), 三温糖(1g), たまねぎ(3g), ピーマン(2g)
	ココアクリーム	生クリーム(9g), 普通牛乳(25g), 豆乳(5g), グラニュー糖(8g), ピュアココア(1.5g), くず粉(0.92g)
19(金)	ごはん	精白米(72g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	肉豆腐	なたね油(0.3g), 豚もも 脂身なし(40g), はくさい(40g), にんじん(10g), 干ししいたけ(0.4g), こんにゃく(10g), 水(40g), 削り節 かつお(1g), 三温糖(2.6g), 本みりん(0.6g), 粗塩(0.08g), 木綿豆腐(50g), 根深ねぎ(7g), こいくちしょうゆ(8.2g)
	ししゃもの磯辺揚げ(低1・中高2)	ししゃも(40g), 薄力粉 1等(11g), あおのり(0.3g), なたね油(8g)
	枝豆サラダ ＊和風ドレッシング	冷凍むき枝豆(6g), キャベツ(25g), もやし(14g), にんじん(5g) 和風ドレッシング(6g)
22(月)	つなひきよいしょ	精白米(50g), もち米(20g), 粗塩(0.8g), あずき(7g), 冷凍蒸し大豆(10g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	じゃが芋の味噌汁	削り節 かつお(3g), だし昆布(0.5g), 水(120g), たまねぎ(15g), にんじん(8g), じゃがいも(25g), こんにゃく(8g), 油揚げ(5g), 赤みそ(3g), 白みそ(6g), 根深ねぎ(5g)
	鶏肉の胡麻焼き	若鶏もも 皮なし(60g), いりごま(3g), 三温糖(1.5g), 本みりん(2.25g), こいくちしょうゆ(5g), しょうが(0.75g), ごま油(0.6g)
	グリーンサラダ ＊たまねぎドレッシング	キャベツ(30g), もやし(13g), 冷凍いんげん(7g) たまねぎドレッシング(6g)
24(水)	鶏南蛮うどん	なたね油(0.3g), 若鶏もも 皮つき(30g), 水(130g), だし昆布(0.5g), さば節(3g), 削り節 かつお(3g), たまねぎ(20g), にんじん(10g), 干ししいたけ(0.5g), こまつな(15g), 油揚げ(7g), 本みりん(0.9g), 粗塩(0.42g), こいくちしょうゆ(8.4g), 根深ねぎ(6g), 片栗粉(0.8g), 水(130g), <u>冷凍うどん(130g), なたね油(1.5g)</u> ※うどんとつゆは別配です。
	牛乳	普通牛乳(206g)
	チヂミ	チヂミ(50g), なたね油(3g)
	洋梨缶・カクテルゼリー	洋なし缶詰(15g), カクテルゼリー(35g)
25(木)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	春雨スープ	なたね油(0.3g), 豚もも 脂身つき(10g), にんじん(7g), 水(65g), たけのこ水煮缶詰(8g), 緑豆はるさめ(5g), 鶏ガラスープ缶(10g), 豚ガラスープ缶(10g), 粗塩(0.7g), 白こしょう(0.03g), こいくちしょうゆ(3g), カットわかめ(0.5g), 根深ねぎ(5g), ごま油(0.3g)
	ガバオライスの具	なたね油(0.3g), とうがらし(0.01g), にんにく(1g), しょうが(1g), 豚ひき肉(50g), たまねぎ(40g), にんじん(20g), 赤ピーマン(3.5g), 黄ピーマン(3.5g), バジル(0.2g), インデラカレー粉(0.5g), 三温糖(3g), オイスターソース(4g), こいくちしょうゆ(3g), 粗塩(0.1g), ごま油(0.3g)
	黄桃缶・豆乳杏仁豆腐	黄桃缶(20g), 豆乳杏仁豆腐(30g)
26(金)	朝焼きココア食パン	ココアパン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	野菜とウインナーのスープ	なたね油(0.3g), ベーコン(4g), ウインナー(12g), たまねぎ(15g), にんじん(10g), マカロニ(4g), 水(110g), 鶏ガラスープ缶(10g), 粗塩(0.7g), 白こしょう(0.03g)
	手作りコロッケ	なたね油(0.3g), 豚ひき肉(15g), たまねぎ(19g), にんじん(10g), じゃがいも(37g), 乾燥マッシュポテト(4g), 粗塩(0.3g), 白こしょう(0.01g), 薄力粉 1等(6g), パン粉(乾燥)(8g), なたね油(8g)
	＊ソース	中濃ソース(5g)
	コーンサラダ ＊イタリアンドレッシング	キャベツ(32g), もやし(10g), 冷凍ホールコーン(8g) イタリアンドレッシング(6g)

詳細献立表（小学校）

六小・七小・八小・九小・十小

*（ ）内の g 数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 7年 9月 1日 ～ 令和 7年 9月30日分 調理場名:東大和市学校給食センター コース名:B

日 付	料 理 名	材 料 名
29(月)	麦ごはん	精白米(70g), 精麦(5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	秋野菜カレー	なたね油(0.5g), にんにく(0.4g), しょうが(0.4g), セロリ(3g), 若鶏もも 皮つき(35g), たまねぎ(45g), にんじん(15g), さつまいも(40g), ぶなしめじ(10g), なす(12g), 水(45g), 粗塩(0.7g), 白こしょう(0.01g), 薄力粉 1等(5g), なたね油(6g), カレー粉(0.1g), インデラカレー粉(0.6g), トマトピューレ(5g), 中濃ソース(5g), ウスターソース(3g), 赤ワイン(1g), 鶏ガラスープ缶(5g), 豚ガラスープ缶(10g), クミン(0.02g), カルダモン(0.02g), コリアンダー(0.02g), ガラムマサラ(0.01g), こいくちしょうゆ(1.5g), 三温糖(0.5g)
	ハムと野菜のソテー	なたね油(0.4g), ハム(15g), キャベツ(20g), ほうれん草(10g), にんじん(7g), 並塩(0.1g), 白こしょう(0.01g), こいくちしょうゆ(0.2g), プチドリップ(0.1g)
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー(50g)
30(火)	ごはん	精白米(75g)
	ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク(130g)
	中華丼の具	なたね油(0.5g), しょうが(0.4g), にんにく(0.4g), 豚もも 脂身なし(35g), たまねぎ(35g), にんじん(15g), たけのこ水煮缶詰(5g), いか(12g), 干しいたけ(0.8g), 水(40g), 鶏ガラスープ缶(12g), はくさい(45g), なんと(10g), こいくちしょうゆ(4g), オイスターソース(0.8g), 清酒 本醸造酒(1g), 三温糖(0.3g), 粗塩(0.4g), 白こしょう(0.02g), チンゲンサイ(7g), 片栗粉(2.5g), ごま油(0.3g)
	餃子 (2)	冷凍ぎょうざ(40g)
	りんご (生)	りんご 皮つき(50g)