

詳細献立表

1 / 4 ページ

一小・二小・三小・四小・五小

* () 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10月 1日 ～ 令和 7年10月31日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:A

日 付	料 理 名	材 料 名
1(水)	ごはん	精白米(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ざくざく	だし昆布(1g), 削り節 かつお(2g), 水(120g), 若鶏もも 皮つき(15g), だいこん(15g), にんじん(15g), ごぼう(7g), 干しいたけ(0.5g), こんにゃく(8g), さといも(30g), 焼き豆腐(15g), うすくちしょうゆ(7g), 清酒 上撰(2g)
	鯖の香味焼き	さば(50g), にんにく(1g), 三温糖(0.5g), 清酒 本醸造酒(1g), 本みりん(1g), こいくちしょうゆ(4g), とうがらし(0.01g), ごま油(0.3g), ごま いり(0.5g)
	いかにんじん	するめいか(12g), 清酒 上撰(1g), にんじん(25g), しょうが(0.3g), 本みりん(3.3g), 三温糖(1.15g), こいくちしょうゆ(3g), 水(6g)
2(木)	横割りミルク丸パン	ミルクパン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	トマトシチュー	なたね油(0.4g), にんにく(0.3g), 豚もも 脂身つき(35g), 赤ワイン(2g), たまねぎ(45g), にんじん(15g), じゃがいも(50g), マッシュルーム 水煮缶詰(5g), レンズまめ(1g), 水(80g), 鶏ガラスープ缶(15g), 粗塩(0.1g), 白こしょう(0.02g), 三温糖(0.4g), トマトケチャップ(13g), 中濃ソース(4g), トマトピューレ(7g), 薄力粉 1等(4g), なたね油(4g)
	ホキのフライ	ホキ(50g), 清酒 本醸造酒(1g), 食塩(0.1g), 白こしょう(0.02g), 薄力粉 1等(3g), 水(6g), パン粉(乾燥)(6g), なたね油(7g)
	*ソース	中濃ソース(5g)
	コーンサラダ	キャベツ(20g), もやし(20g), 冷凍ホールコーン(15g)
	*コーンドレッシング	コーンクリーミードレッシング(6g)
3(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), ごま いり(0.5g), 根深ねぎ(3g), ごま油(0.2g)
	豚肉のブルコギ	なたね油(0.4g), たまねぎ(25g), にんじん(5g), もやし(10g), はくさい(10g), にら(6g), ぶなしめじ(6g), 豚もも 脂身なし(18g), 豚ばら 脂身つき(18g), ごま いり(0.3g), にんにく(0.6g), こいくちしょうゆ(6g), 清酒 本醸造酒(1.2g), 本みりん(3g), コチジャン(3g), 片栗粉(1.1g), 水(1g), ごま いり(0.5g), ごま油(0.6g)
	梨(生)	なし(50g)
6(月)	狭山茶っ葉ごはん	精白米(70g), なたね油(0.3g), せん茶 茶葉(1g), ちりめんじゃこ(2g), 花かつお(0.5g), ごま いり(1g), 本みりん(0.4g), こいくちしょうゆ(0.2g), 三温糖(0.3g), 粗塩(0.15g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	秋野菜の打ち豆汁	水(110g), だし昆布(0.5g), 削り節 かつお(3g), ごぼう(5g), ぶなしめじ(8g), だいこん(13g), さつまいも(15g), 打ち豆(4g), 赤みそ(3.5g), 白みそ(3.5g), 根深ねぎ(5g)
	手作りピーツコロッケ	なたね油(0.3g), 豚ひき肉(10g), たまねぎ(10g), 粗塩(0.4g), 白こしょう(0.02g), ピーツ(15g), じゃがいも(15g), ひよこまめ(10g), 乾燥マッシュポテト(2.8g), 薄力粉 1等(4.2g), パン粉(乾燥)(6g), なたね油(4.2g)
	東大和野菜の塩麹炒め	豚もも 脂身なし(10g), なたね油(0.4g), にんじん(8g), こまつな(18g), キャベツ(28g), 塩こうじ(2g), 粗塩(0.01g)
7(火)	背割りミルクコッペパン	ミルクパン(60g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ポトフ	若鶏もも 皮つき(30g), ベーコン(10g), じゃがいも(40g), たまねぎ(10g), キャベツ(10g), にんじん(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)
	ウインナーのバーベキューソース	豆腐ウインナー(40g), なたね油(0.3g), しょうが(0.5g), にんにく(0.5g), アップルソース(3g), こいくちしょうゆ(3g), 清酒 上撰(1.5g), 三温糖(1g), 本みりん(2g), 水(1.2g)
	フレンチサラダ	キャベツ(33g), にんじん(10g), きゅうり(15g)
8(水)	*フレンチドレッシング	ハオイルフレンチドレッシング(6g)
	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	里芋の味噌汁	だし昆布(1.2g), 削り節 かつお(2.4g), 水(120g), さといも(25g), 木綿豆腐(5g), ぶなしめじ(8g), 根深ねぎ(5g), 赤みそ(4g), 白みそ(6g)
	鶏そぼろ	なたね油(0.3g), しょうが(1.2g), 鶏ひき肉(55g), たけのこ水煮缶詰(15g), 干しいたけ(0.2g), にんじん(15g), 三温糖(2g), こいくちしょうゆ(4.5g), 清酒 上撰(2g), 本みりん(2g), 冷凍いんげん(3g)
	十五夜ゼリー	十五夜ゼリー(40g)

詳細献立表

2 / 4 ページ

一小・二小・三小・四小・五小

* () 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10月 1日 ～ 令和 7年10月31日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:A

日 付	料 理 名	材 料 名
9(木)	ごはん	精白米(70g)
	ふりかけ	ふりかけ (やさいふりかけ) (4g)
	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(17g), にんじん(12g), 干しいたけ(0.4g), 油揚げ(7g), 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)
	ししゃもの唐揚げ(低1・中高2)	ししゃも(40g), しょうが(0.5g), にんにく(0.6g), こいくちしょうゆ(4g), 清酒 本醸造酒(2g), 片栗粉(6g), なたね油(6g)
	こんにゃくサラダ	こんにゃく(12g), もやし(23g), キャベツ(20g)
	*和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)
10(金)	朝焼き食パン	食パン(60g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	さつま芋の豆乳ポタージュ	なたね油(0.3g), 若鶏もも 皮つき(15g), たまねぎ(33g), にんじん(8g), 水(40g), 鶏ガラスープ缶(12g), さつまいもペースト(20g), さつまいも(20g), 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)(0.04g)
	ほうれん草入りソテー	ベーコン(10g), 冷凍ホールコーン(8g), ほうれん草(18g), キャベツ(20g), えのきたけ(5g), 並塩(0.15g), 白こしょう(0.01g), こいくちしょうゆ(0.38g)
	東大和市産ブルーベリージャム	ブルーベリー(30g), グラニュー糖(7g), レモン果汁(0.5g), ぐず粉(0.5g)
14(火)	カレーピラフ	精白米(65g), 粗塩(0.1g), 白ワイン(1.5g), なたね油(0.4g), 若鶏もも 皮つき(15g), たまねぎ(12g), にんじん(8g), 粗塩(0.2g), 白こしょう(0.01g), スープストック(1g), カレー粉(2g), パセリ(乾燥)(0.04g), くつつかないで(0.3g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	A B C スープ	ベーコン(10g), たまねぎ(15g), にんじん(10g), キャベツ(10g), 冷凍ホールコーン(8g), 水(100g), 鶏ガラスープ缶(20g), 粗塩(0.7g), 白こしょう(0.02g), マカロニ(7g)
	照り焼きチキン	若鶏もも 皮なし(60g), にんにく(0.1g), しょうが(0.5g), 本みりん(1g), 清酒 本醸造酒(1g), こいくちしょうゆ(4g), こいくちしょうゆ(2g), 清酒 上撰(1g), 本みりん(1g), 三温糖(1g), 水(7g), 片栗粉(0.6g)
	グリーンサラダ	キャベツ(37g), きゅうり(8g), えだまめ 冷凍(5g)
	*イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング(6g)
15(水)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	白菜の味噌汁	だし昆布(1.2g), 削り節 かつお(2.4g), 水(120g), はくさい(25g), 油揚げ(6g), ぶなしめじ(10g), 根深ねぎ(5g), 赤みそ(4g), 白みそ(6g)
	豚丼の具	なたね油(0.4g), しょうが(0.5g), 豚もも 脂身つき(30g), 豚ばら 脂身つき(10g), 清酒 上撰(1g), たまねぎ(40g), にんじん(10g), たけのこ水煮缶詰(10g), こんにゃく(10g), 水(20g), 削り節 かつお(1g), 三温糖(2.2g), 粗塩(0.15g), 本みりん(2g), こいくちしょうゆ(6g), 冷凍いんげん(5g)
	パイナップル缶詰	パイナップル缶詰(30g), 黄桃缶(20g)
16(木)	味噌ラーメン	なたね油(0.3g), しょうが(0.3g), にんにく(0.3g), 豚もも 脂身つき(20g), にんじん(10g), 水(110g), 鶏ガラスープ(4g), 豚ガラスープ缶(16g), 白こしょう(0.02g), 冷凍ホールコーン(5g), はくさい(10g), 根深ねぎ(5g), もやし(10g), 赤みそ(12g), 豆板醤(0.1g), こいくちしょうゆ(4.8g), ごま油(0.5g), 蒸し中華めん(油付き)(130g) ※麺とスープは別配です。
	牛乳	普通牛乳(206g)
	海藻サラダ	海藻ミックス(1g), キャベツ(30g), きゅうり(10g)
	*中華ドレッシング	中華ドレッシング(6g)
	手作り東大和市産紅茶ケーキ	豆乳(19g), ラム(0.2g), なたね油(7g), 薄力粉(8g), 米粉(2.8g), ベーキングパウダー(1g), 三温糖(14g), 紅茶(0.3g), 紅茶 茶葉(0.2g)
17(金)	キムチとツナのごはん	精白米(62g), 強化米(0.5g), 粗塩(0.1g), こいくちしょうゆ(1.5g), 清酒 上撰(1g), なたね油(0.3g), にんにく(0.3g), 油揚げ(5g), ツナ(23g), はくさいキムチ(15g), 清酒 上撰(0.5g), こいくちしょうゆ(0.4g), ごま油(0.2g), 根深ねぎ(2g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	春雨スープ	なたね油(0.3g), 若鶏もも 皮つき(10g), にんじん(7g), 水(70g), 緑豆はるさめ(5g), 鶏ガラスープ缶(7g), 豚ガラスープ缶(7g), 粗塩(0.55g), 白こしょう(0.03g), こいくちしょうゆ(3g), 根深ねぎ(8g), ごま油(0.3g)
	揚げシュウマイ(2)	冷凍しゅうまい(36g), なたね油(5g)
	えのき入りサラダ	えのきたけ(5g), キャベツ(30g), もやし(15g)
	*柑橘ドレッシング	柑橘ドレッシング(ノンオイル)(6g)

詳細献立表

3 / 4 ページ

一小・二小・三小・四小・五小

＊（ ）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10月 1日 ～ 令和 7年10月31日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:A

日 付	料 理 名	材 料 名
20(月)	わかめごはん	精白米(65g), 炊き込みわかめ(2g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	けんちん汁	なたね油(0.2g), ごぼう(5g), こんにゃく(10g), 干しいたけ(0.5g), だいこん(23g), さといも(20g), 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)
	鶏肉の胡麻焼き	若鶏もも 皮なし(60g), ごま いり(3g), 三温糖(1.5g), 本みりん(2.25g), こいくちしょうゆ(6g), しょうが(0.75g), ごま油(0.6g)
	枝豆サラダ	冷凍むき枝豆(5g), キャベツ(30g), にんじん(10g)
	＊塩中華ドレッシング	塩中華ドレッシング(6g)
21(火)	きなこ揚げパン	コッペパン(60g), なたね油(6g), 食塩(0.01g), 上白糖(8g), きな粉(3.5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	肉団子と野菜のスープ煮	ベーコン(10g), たまねぎ(20g), キャベツ(30g), にんじん(10g), 肉団子(30g), 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(100g), マカロニ(5g)
	ジャーマンポテト	なたね油(0.2g), ウインナー(20g), たまねぎ(10g), じゃがいも(28g), 冷凍いんげん(7g), 粗塩(0.2g), 白こしょう(0.02g)
22(水)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ポークカレー	なたね油(0.4g), にんにく(1g), しょうが(0.5g), セロリ(2g), 豚もも 脂身つき(35g), にんじん(15g), たまねぎ(40g), じゃがいも(40g), 粗塩(0.7g), 白こしょう(0.01g), 薄力粉 1等(4g), なたね油(5g), カレー粉(0.1g), インデラカレー粉(0.6g), トマトピューレ(1.5g), 中濃ソース(5g), 豚ガラスープ缶(10g), 鶏ガラスープ缶(6g), カルダモン(0.03g), コリアンダー(0.03g), クミン(0.03g), ガラムマサラ(0.01g), こいくちしょうゆ(1.5g), アップルソース(3g), 水(30g)
	コロコロソテー	なたね油(0.5g), 冷凍ホールコーン(15g), にんじん(20g), 冷凍むき枝豆(10g), ウインナー(5g), 食塩(0.3g), 白こしょう(0.01g)
	りんご(生)	りんご 皮つき(35g)
23(木)	ゆかりごはん	精白米(65g), ゆかり(3g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	豚汁	なたね油(0.2g), 豚もも 脂身つき(15g), 清酒 上撰(1g), にんじん(10g), ごぼう(5g), だいこん(10g), さといも(30g), こんにゃく(7g), 木綿豆腐(15g), 根深ねぎ(7g), 白みそ(4g), 赤みそ(7.9g), 削り節 かつお(2g), 水(100g)
	鮭のピリ辛ソース	さけ(50g), しょうが(0.5g), 清酒 本醸造酒(1g), こいくちしょうゆ(1g), なたね油(0.2g), にんにく(0.5g), 三温糖(3.5g), こいくちしょうゆ(2.6g), 本みりん(2g), コチジャン(0.65g), 米酢(0.8g), 水(0.2g), 片栗粉(0.3g), ごま油(0.3g)
	ひじきサラダ	ほしひじき(1g), 冷凍むき枝豆(7g), キャベツ(32g)
	＊たまねぎドレッシング	たまねぎドレッシング(6g)
24(金)	背割りミルクコッペパン	ミルクパン(60g)
	ジョア	発酵乳 プレーン(125g)
	豆乳コーンチャウダー	ベーコン(5g), 若鶏もも 皮つき(25g), にんじん(15g), たまねぎ(30g), 冷凍ホールコーン(13g), 水(30g), 鶏ガラスープ缶(10g), 粗塩(0.6g), 白こしょう(0.01g), コーン缶詰 クリーム(20g), 豆乳(40g), 薄力粉 1等(3g), なたね油(3g), パセリ(乾燥)(0.05g)
	チリコンカン	なたね油(0.3g), にんにく(0.3g), 豚ひき肉(20g), たまねぎ(40g), にんじん(15g), 冷凍蒸し大豆(25g), チリパウダー(0.06g), トマトピューレ(15g), トマトケチャップ(5g), ウスターソース(0.5g), 粗塩(0.6g), 白こしょう(0.01g), 三温糖(0.3g), こいくちしょうゆ(0.5g), 水(10g), 薄力粉 1等(1.8g), なたね油(1.8g)
	さつま芋サラダ	さつまいも(25g), きゅうり(15g), ハム(10g)
	＊ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ(6g)
27(月)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	中華スープ	豚もも 脂身つき(23g), にんじん(7g), 豚ガラスープ缶(5g), 鶏ガラスープ缶(5g), 水(130g), はくさい(10g), もやし(5g), 干しいたけ(0.5g), 食塩(0.8g), 白こしょう(0.02g), 清酒 上撰(1g), こいくちしょうゆ(2.5g), しょうが(1g), 根深ねぎ(5g), ごま いり(0.5g)
	麻婆大根	なたね油(0.5g), にんにく(0.5g), しょうが(0.5g), とうがらし(0.01g), 豚ひき肉(20g), にんじん(12g), たけのこ水煮缶詰(5g), だいこん(50g), 生揚げ(10g), 水(10g), 清酒 本醸造酒(1g), 食塩(0.7g), 白こしょう(0.03g), 三温糖(1g), こいくちしょうゆ(1.4g), 本みりん(1g), テンメンジャン(3.8g), 赤みそ(4g), 鶏ガラスープ(20g), 豆板醤(0.05g), にら(6g), 根深ねぎ(10g), 片栗粉(0.8g), ごま油(0.5g)
	パイナップル・レモンゼリー	パイナップル缶詰(30g), レモンゼリー(20g)

詳細献立表

4 / 4 ページ

一小・二小・三小・四小・五小

* () 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10月 1日 ~ 令和 7年10月31日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:A

日 付	料 理 名	材 料 名
28(火)	ごはん	精白米(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	オニオンスープ	ベーコン(10g),たまねぎ(30g),にんじん(10g),キャベツ(10g),冷凍いんげん(5g), 鶏ガラスープ缶(20g),白ワイン(5g),粗塩(1.2g),白こしょう(0.02g), こいくちしょうゆ(1g),マカロニ(7g)
	ヤンニョムチキン (2)	若鶏もも 皮なし(50g),清酒 本醸造酒(2g),片栗粉(9g),粗塩(0.3g),なたね油(4g), コチジャン(1g),こいくちしょうゆ(1.5g),清酒 本醸造酒(1.7g),本みりん(1.2g), トマトケチャップ(1.2g),三温糖(1g),ごま油(0.2g),にんにく(0.2g),水(1g)
	チンゲンサイのオイスター炒め	なたね油(0.3g),しょうが(0.2g),にんにく(0.2g),たけのこ水煮缶詰(10g), ピーマン(5g),えのきたけ(5g),キャベツ(30g),チンゲンサイ(10g),三温糖(0.1g), こいくちしょうゆ(1.6g),オイスターソース(1.5g),食塩(0.3g),片栗粉(0.3g), ごま油(0.2g)
29(水)	五目うどん	水(90g),削り節 かつお(3g),さば節(3g),だし昆布(0.5g),若鶏もも 皮つき(15g), ぶなしめじ(8g),にんじん(10g),なると(8g),三温糖(0.8g),本みりん(3g),粗塩(0.55g), こいくちしょうゆ(6g),根深ねぎ(7g),こまつな(5g), 冷凍うどん(130g),なたね油(1.5g) ※麺とつゆは別配です。
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ささみの磯辺揚げ	若鶏ささ身(40g),薄力粉 1等(11g),あおのり(0.3g),なたね油(8g)
	みかんゼリー	みかんゼリー(50g)
	朝焼き黒砂糖食パン	黒砂糖食パン(67.5g)
30(木)	牛乳	普通牛乳(206g)
	チキンカチャトーラ	なたね油(0.5g),にんにく(0.4g),若鶏もも 皮つき(35g),赤ワイン(2g),たまねぎ(45g), にんじん(10g),じゃがいも(40g),ぶなしめじ(5g),レンズまめ(1g),水(70g), 鶏ガラスープ缶(15g),粗塩(0.3g),白こしょう(0.02g),ローリエ(0.02g),三温糖(0.4g), トマトケチャップ(7g),中濃ソース(2g),トマト缶詰ダイス(13g),薄力粉 1等(4g), なたね油(4g)
	ウインナーと野菜のソテー	なたね油(0.4g),キャベツ(35g),冷凍ホールコーン(10g),ウインナー(15g),並塩(0.1g), 白こしょう(0.01g),こいくちしょうゆ(0.5g)
	りんご缶・りんごゼリー	りんご缶詰(25g),りんごゼリー(25g)
	鶏ごぼうごはん	精白米(65g),精麦(5g),強化米(0.5g),清酒 本醸造酒(0.6g),粗塩(0.1g), こいくちしょうゆ(1g),なたね油(0.3g),若鶏もも 皮つき(15g),ごぼう(8g), にんじん(5g),三温糖(1g),こいくちしょうゆ(1.5g),粗塩(0.2g),本みりん(1g), 清酒 本醸造酒(3g)
31(金)	牛乳	普通牛乳(206g)
	すまし汁	水(130g),削り節 かつお(3.4g),だし昆布(1.7g),カットわかめ(0.5g), えのきたけ(10g),だいこん(15g),木綿豆腐(12g),かまぼこ(10g),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)
	赤魚のしょうゆ麹焼き	赤魚(50g),しょうゆ糀(11g),レモン果汁(2g)
	大豆サラダ	冷凍蒸し大豆(5g),キャベツ(30g),にんじん(10g)
	*和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)