

詳細献立表

1 / 3 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 8年 9月 1日 ~ 令和 8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:A

日 付	料 理 名	材 料 名
2(水)	麦ごはん	精白米(70g), 精麦(2g)
	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(40g), たまねぎ(55g), にんじん(15g), じゃがいも(35g), 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), 粗塩(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(5g), ひよこまめ(5g), にんじん(5g), もやし(15g), キャベツ(20g)
	*フレンチドレッシング	ソイルフレンチドレッシング(6g)
	冷凍みかん(生)	みかん(50g)
3(木)	ごはん	精白米(72g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ビーフンスープ	なたね油(0.3g), にんにく(0.2g), しょうが(0.3g), 若鶏もも 皮なし(5g), にんじん(10g), キャベツ(15g), きくらげ(0.5g), 水(100g), 鶏ガラスープ缶(10g), もやし(20g), 粗塩(0.8g), 白こしょう(0.02g), こいくちしょうゆ(0.5g), オイスターソース(0.4g), ビーフン(5g), 根深ねぎ(5g), こまつな(5g), 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(15g), 冷凍蒸し大豆(8g), 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), テンメンジャン(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)
	餃子(2)	冷凍ぎょうざ(40g)
	かてうどん	なたね油(0.3g), 豚もも 脂身つき(35g), 水(110g), だし昆布(0.1g), 削り節 かつお(3g), さば節(3g), たまねぎ(25g), 油揚げ(8g), 本みりん(2g), 粗塩(0.4g), こいくちしょうゆ(8.4g), 根深ねぎ(3g), とうがらし(0.01g), 片栗粉(0.5g), 冷凍うどん(130g), なたね油(1.5g) ※うどんとつゆは別配です。
4(金)	牛乳	普通牛乳(206g)
	ゆで野菜	にんじん(5g), こまつな(25g), もやし(20g), ごま(0.5g)
	ちくわの磯辺揚げ(低1・中高2)	焼竹輪(50g), 薄力粉(13.3g), あおのり(0.2g), なたね油(5g)
	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	麻婆豆腐	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(30g), にんじん(12g), 冷凍蒸し大豆(10g), にら(5g), 根深ねぎ(10g), 木綿豆腐(80g), 水(10g), 清酒 本醸造酒(1g), 鶏ガラスープ缶(4g), こいくちしょうゆ(0.5g), オイスターソース(0.5g), 赤みそ(5g), トウバンジャン(0.15g), テンメンジャン(6g), 片栗粉(0.8g), ごま油(0.5g)
7(月)	豆もやしの炒めナムル	だいずもやし(35g), にんじん(5g), こまつな(10g), ごま油(0.3g), こいくちしょうゆ(2g), 並塩(0.2g), トウバンジャン(0.1g), ごま いり(1g)
	パイン缶・カクテルゼリー	パイナップル缶詰(20g), カクテルゼリー(30g)
	きのこの混ぜ寿司	精白米(58g), 三温糖(3.1g), 粗塩(0.6g), 米酢(7g), なたね油(0.3g), しょうが(0.4g), 豚もも 脂身なし(12g), ぶなしめじ(8g), 干ししいたけ(0.4g), にんじん(6g), 焼竹輪(5g), 本みりん(1.8g), 三温糖(1.8g), こいくちしょうゆ(3.5g)
	*刻みのり	ほしのり(0.5g)
	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), じゃがいも(15g), 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(0.5g), 根深ねぎ(5g)
8(火)	菊花蒸し	豚ひき肉(35g), 清酒 本醸造酒(0.5g), 三温糖(0.2g), 粗塩(0.2g), 白こしょう(0.02g), こいくちしょうゆ(1g), 干ししいたけ(0.5g), しょうが(0.4g), たまねぎ(5g), 根深ねぎ(8g), 片栗粉(2g), 冷凍ホールコーン(20g), 片栗粉(2g)
	枝豆サラダ	冷凍むき枝豆(10g), キャベツ(35g), にんじん(5g)
	*和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)
	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(10g), たまねぎ(35g), にんじん(8g), 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), 粗塩(0.8g), 白こしょう(0.02g), パセリ(乾燥)(0.05g)
9(水)	フライドチキン	若鶏もも 皮なし(60g), 粗塩(0.3g), 白こしょう(0.02g), 荒挽き粒黒こしょう(0.02g), セロリ(0.5g), オールスパイス(0.05g), しょうが(0.5g), にんにく(1g), 清酒 上撰(2g), 片栗粉(8g), なたね油(8g)
	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)

詳細献立表

2 / 3 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 8年 9月 1日 ~ 令和 8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:A

日 付	料 理 名	材 料 名
10(木)	ごはん	精白米(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	水(120g),だし昆布(0.7g),削り節 かつお(2g),赤みそ(4g),白みそ(4g),たまねぎ(20g),じゃがいも(20g),木綿豆腐(10g),油揚げ(10g),根深ねぎ(5g)
	さんまの甘露煮	さんま(40g),角切り昆布(0.8g),しょうが(5g),三温糖(6g),こいくちしょうゆ(6g),本みりん(1.1g),清酒 上撰(1g),米酢(0.5g),水(10g)
	小松菜入りサラダ	キャベツ(20g),にんじん(10g),こまつな(20g)
	*たまねぎドレッシング	たまねぎドレッシング(6g)
11(金)	鶏ごぼうごはん	精白米(55g),もち米(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(12g),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)
	ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク(180g)
	かきたま汁	水(120g),削り節 かつお(3g),だし昆布(0.5g),若鶏もも 皮つき(8g),にんじん(8g),えのきたけ(5g),木綿豆腐(12g),粗塩(0.8g),こいくちしょうゆ(2.2g),清酒 上撰(1g),片栗粉(0.5g),卵(15g),根深ねぎ(5g)
	ししゃもフライ(低1・中高2)	ししゃも(30g),薄力粉(5g),水(2g),パン粉(乾燥)(5g),なたね油(5g)
	*ソース	中濃ソース(5g)
	いんげんの胡麻和え	キャベツ(32g),にんじん(10g),いんげん(6g),ごま いり(1g),三温糖(0.2g)
	*胡麻ドレッシング	ソイル胡麻ドレッシング(6g)
14(月)	背割りミルクコッペパン	ミルクパン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ポトフ	フランクフルト(15g),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),粗塩(0.5g),白こしょう(0.01g),鶏ガラスープ(15g),水(95g)
	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(0.35g),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),パセリ(乾燥)(0.05g)
	甘夏缶・みかんゼリー	甘夏缶(20g),みかんゼリー(30g)
15(火)	わかめ大豆ごはん	精白米(65g),炊き込みわかめ(1.5g),冷凍蒸し大豆(10g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	さつまい	なたね油(0.2g),豚もも 脂身なし(15g),清酒 上撰(1g),しょうが(0.5g),にんじん(10g),ごぼう(5g),水(110g),削り節 かつお(2g),だいこん(10g),さつまいも(15g),こんにゃく(7g),油揚げ(3g),木綿豆腐(15g),根深ねぎ(5g),白みそ(5g),赤みそ(5g)
	鯖の胡麻焼き	さば(50g),にんにく(0.2g),清酒 本醸造酒(1g),本みりん(1g),こいくちしょうゆ(2g),とうがらし(0.01g),ごま いり(0.5g),ごま油(0.2g)
	野菜とえのきのおかか和え	キャベツ(30g),えのきたけ(7g),にんじん(5g),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)
16(水)	ごはん	精白米(70g)
	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 皮なし(10g),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)
	味噌カツ	豚ロース 脂身なし(60g),粗塩(0.25g),白こしょう(0.01g),白ワイン(0.9g),薄力粉 1等(5g),パン粉(乾燥)(8g),なたね油(4g),ごま油(0.3g),にんにく(0.2g),八丁みそ(6g),三温糖(5g),清酒 本醸造酒(2g),本みりん(1g),水(4g)
	じゃこ入り野菜炒め	なたね油(0.4g),にんじん(5g),キャベツ(25g),ほうれん草(10g),冷凍むき枝豆(5g),しらす干し半乾燥品(5g),粗塩(0.1g),白こしょう(0.01g),こいくちしょうゆ(0.8g),ごま いり(0.5g)
17(木)	サンマーメン	蒸し中華めん(油付き)(140g),なたね油(0.5g),しょうが(0.5g),にんにく(0.2g),豚もも 脂身つき(20g),しょうが(下味)(0.4g),こいくちしょうゆ(1.5g),たまねぎ(10g),はくさい(10g),にんじん(8g),もやし(20g),きくらげ(3g),にら(5g),粗塩(0.5g),こいくちしょうゆ(8g),清酒 本醸造酒(1g),片栗粉(2.5g),水(1.8g),穀物酢(0.5g),ごま油(0.5g),豚ガラスープ缶(5g),さば節(1g),水(130g) ※麺とスープは別配です。
	牛乳	普通牛乳(206g)
	サウピカンサラダ	キャベツ(30g),にんじん(5g),冷凍ホールコーン(5g),じゃがいも(20g),なたね油(5g)
	*たまねぎドレッシング	たまねぎドレッシング(6g)
	巨峰(生)(2)	ぶどう(20g)

詳細献立表

3 / 3 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 8年 9月 1日 ~ 令和 8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:A

日 付	料 理 名	材 料 名
18(金)	さつま芋ごはん	精白米(55g),もち米(10g),清酒 上撰(1.7g),粗塩(0.5g),さつまいも(25g),本みりん(1.4g),ごま いり(0.05g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	いものこ汁	水(100g),削り節 かつお(3g),さば節(3g),豚もも 脂身なし(10g),さといも(30g),こんにゃく(10g),にんじん(10g),ごぼう(10g),ぶなしめじ(10g),ちらしかまぼこ(5g),赤みそ(4g),白みそ(4g),根深ねぎ(10g)
	いかの黄金揚げ(2)	いか(50g),こいくちしょうゆ(3g),本みりん(0.7g),三温糖(1.6g),片栗粉(10g),なたね油(5g)
	のり和え	にんじん(10g),はくさい(30g),ほうれん草(10g),えのきたけ(5g)
	*刻みのり	ほしのり(0.5g)
	*しょうゆ	こいくちしょうゆ(3g)
	十五夜ゼリー	十五夜ゼリー(28g)
24(木)	ごはん	精白米(75g)
	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),なたね油(0.8g),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)
	炒めごぼうサラダ	なたね油(0.3g),ごぼう(30g),にんじん(15g),冷凍ホールコーン(7g),粗塩(0.2g),白こしょう(0.02g)
	*ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ(5g)
	りんご(生)	りんご 皮つき(35g)
25(金)	ココア食パン	ココアパン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	A B C スープ	ベーコン(8g),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(0.6g),白こしょう(0.02g),マカロニ(7g)
	鶏肉のマーマレード焼き	若鶏もも 皮なし(60g),白ワイン(2g),こいくちしょうゆ(1.8g),白こしょう(0.02g),オレンジマーマレード(8g),しょうが(0.15g),こいくちしょうゆ(3g),白ワイン(1g),三温糖(3.5g),水(3g)
	ジャーマンポテト	オリーブ油(0.3g),にんにく(0.3g),ベーコン(5g),たまねぎ(20g),じゃがいも(40g),いんげん(4g),粗塩(0.3g),荒挽き粒黒こしょう(0.02g)
28(月)	ゆかりごはん	精白米(65g),ゆかり(1g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	呉汁	なたね油(0.3g),豚もも 脂身つき(8g),ごぼう(8g),にんじん(10g),だいこん(10g),水(100g),削り節 かつお(2g),だし昆布(0.5g),じゃがいも(15g),油揚げ(4g),冷凍蒸し大豆(15g),白みそ(10g),根深ねぎ(5g)
	鯉のあずま煮	かつお(40g),片栗粉(7g),しょうが(0.5g),こいくちしょうゆ(1g),清酒 本醸造酒(1g),なたね油(5g),水(9g),こいくちしょうゆ(4g),清酒 上撰(1g),三温糖(1.8g),本みりん(1g),ごま いり(1g)
	切干大根の塩炒め	切干しだいこん(4g),さつま揚げ(10g),根深ねぎ(5g),にんじん(5g),もやし(12g),ごま油(0.8g),こいくちしょうゆ(1.5g),粗塩(0.3g),黒こしょう(0.01g),清酒 本醸造酒(1.5g)
29(火)	ミートソーススパゲティ	スパゲッティ(60g),食塩(0.5g),なたね油(2g),なたね油(0.4g),にんにく(0.7g),豚ひき肉(25g),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(10g),レンズまめ(2.5g),鶏ガラスープ缶(12g),メープルシロップ(0.5g),三温糖(0.1g),粗塩(0.2g),トマトピューレ(15g),トマトケチャップ(15g),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)
	海藻サラダ	海藻ミックス(0.7g),キャベツ(25g),きゅうり(5g),もやし(15g)
	*塩中華ドレッシング	塩中華ドレッシング(6g)
	白桃缶・ピーチゼリー	白桃缶(20g),ピーチゼリー(30g)
30(水)	横割りミルク丸パン	ミルクパン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	白菜と肉団子のスープ	水(100g),にんじん(10g),えのきたけ(5g),清酒 本醸造酒(1g),鶏ガラスープ缶(20g),粗塩(0.5g),白こしょう(0.02g),こいくちしょうゆ(1g),はくさい(25g),肉ボール(40g),こまつな(10g),根深ねぎ(5g),ごま油(0.3g)
	タンドリーチキン	若鶏もも 皮なし(60g),粗塩(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),カレー粉(0.4g),プレーンヨーグルト(5g)
	ヤングコーンサラダ	キャベツ(20g),にんじん(10g),ヤングコーン缶(20g)
	*フレンチドレッシング	フレンチドレッシング(6g)