



日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものとなる	(黄)おもにエネルギーの ものとなる	(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		
🍴 食育の日…奈良県の 郷土料理を 紹介します。 🍴						
9 (月)	いわつきさん はくはん		こめ しょうがつあがら			655 22.0
	わかめふりかけ(こぶくろ)	かつおぶし わかめ のり	さとう でんぷん		しお まっちゃん しいたけエキス	
	★かしわのすきに	とうふ とりにく	しらたき しょうがつあがら さとう	はくさい たまねぎ ねぶかねぎ にんじん えのきたけ しいたけ さやいんげん	みりん しょうゆ しお わふうだしのもの	
	★もみうり	わかめ	さとう ごま	きゅうり もやし	しょうゆ す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
👤 OO先生の好きな給食・思い出の給食「やきとり風ご飯」が登場します👤						
10 (火)	◎やきとりふうごはん	ぶたにく みそ	こめ ラード さとう ごまあがら しょうがつあがら	にんにく しょうが りんご ねぶかねぎ コーン さやいんげん	さけ しょうゆ トウバンジャン コチジャン	606 23.2
	ひじきいりあつやきたまご	たまご ひじき	さとう しょうがつあがら でんぷん	にんじん	しょうゆ しお す かつおだしじる	
	ごまだれサラダ		さとう ごまあがら ごま	もやし にんじん キャベツ	しょうゆ す	
	◆なし(こうすい)			なし		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の フィレンツェ(イタリア丸なす) を紹介します。 🍎						
11 (水)	にしくさん はくはん		こめ しょうがつあがら			629 21.0
	◆フィレンツェとあつあげのみそいため	ぶたにく とりにく あつあげ だいず	しょうがつあがら さとう でんぷん ごまあがら	なす ピーマン パプリカ たまねぎ にんじん にんにく	しょうゆ しお トウバンジャン テンメンジャン ポークガラスープ トマトケチャップ	
	くきわかめのチョナムル	くきわかめ	さとう ごまあがら ごま	もやし えのきたけ にんじん にんにく	しょうゆ パプリカパウダー す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
👤 OO先生の好きな給食・思い出の給食「チリコンカン」が登場します👤						
12 (木)	くろパン	だっしふんにゅう	こむぎこ こくとう ビートとう マーガリン タピオカこ		イースト しお	640 23.0
	◎チリコンカン	レッドキドニー ぎゅうにく ぶたにく	さとう じゃがいも しょうがつあがら	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん パセリ トマト	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー クミンパウダー ローリエパウダー あかワイン ポークガラスープ	
	こんにやくサラダ		こんにやく さとう しょうがつあがら	こまつな もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13 (金)	のうこうとんこつぎよかいまぜめん(ちゅうかめん)		こむぎこ こめあがら		しお かんすい	608 22.0
	(にくやさしいため)	ぶたにく	しょうがつあがら	キャベツ にんじん もやし にんにく	こしょう ちゅうかだしのもと	
	(のうこうとんこつぎよかいまぜつゆ) <こがくろ>		さとう みずあめ しょうがつあがら		しょうゆ とんこつエキス ポークチキン こんみオイル しお す さばぶしふんまつ そうだぶしふんまつ にぼしふんまつ かつおエキス とりがらだし	
	きびなごのサクサクあげ	きびなご みそ	こむぎこ しょうがつあがら でんぷん さとう	しょうが	しょうゆ みりん しお	
	フルーツパンチ		さとう	みかん バイン レモン	サイダー なしかじゅう ぶどうかじゅう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
🍡 十五夜 献立 🍡						
17 (火)	◆◎さつまいもごはん		こめ しょうがつあがら さつまいも		しお しょうゆ さけ	650 21.0
	◎うさぎがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	ラード さとう しょうがつあがら	たまねぎ にんにく しょうが トマト	しお	
	◆◎つきみじる	とりにく すけそうたら	こむぎこ もちこ でんぷん さとう	だいこん さといも にんじん こまつな かぼちゃ	かつおだしじる こんぶだしじる さけ しょうゆ しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18 (水)	にしくさん はくはん		こめ しょうがつあがら			628 24.0
	ピーナッツみそ(こぶくろ)	みそ	ピーナッツ さとう しょうがつあがら みずあめ はちみつ ごま			
	しおにくじゃが	ぶたにく あつあげ	じゃがいも こんにやく しょうがつあがら さとう	にんじん たまねぎ えだまめ	しお さけ かつおだしじる こんぶだしじる	
	◆あさかおるおひたし			こまつな もやし ぶなしめじ えのきたけ	しょうゆ わふうだしのもの	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものとなる	(黄)おもにエネルギーの もととなる	(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		
19 (木)	◎ 彼岸の入り					
	もずくどん(ぐ)	もずく ぶたにく とりにく だいず	しよくぶつあがら さとう でんぷん ごまあがら	たまねぎ にんじん しょうが コーン	さけ しょうゆ みりん しお	641 27.0
	(いわつきくさん はくはん)		こめ しよくぶつあがら			
	にくだんごスープ 	はたて とりにく ぶたにく	こむぎこ でんぷん ねぎあがら	はくさい しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こまつな	しお ポークスープ ちゅうかだしのもと しょうゆ オイスターソース	
	◎きなこおはぎ 	あずき きなこ	もちこめ		しお	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
20 (金)	👤 OO先生の好きな給食・思い出の給食「ミートビーンズスパゲティ」が登場します♪					
	◎ミートビーンズスパゲティ	だいず ぶたにく とりにく チーズ	スパゲティ しよくぶつあがら ラード	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく	しお ナツメグパウダー ポークガラスープ トマトピューレ トマトケチャップ ちゅうのうソース こしょう あかワイン	627 29.0
	ひじきマリネ	ひじき	さとう しよくぶつあがら	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ さけ みりん す しお	
	ヨーグルト	ぎゅうにゅう	さとう		かんてん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24 (火)	👤 OO先生の好きな給食・思い出の給食「ホットドッグ」が登場します♪ 					
	◎セルフホットドッグ(コッパパン)	だっしふんにゅう	こむぎこ マーガリン さとう		イースト しお	658 25.0
	(ソーセージ)	ぶたにく	さとう		しお こしょう キャラウェイパウダー マスタード トマトケチャップ ちゅうのうソース	
	(カレーキャベツ)			キャベツ	しお カレーこ	
	しろいんげんまめのようふうに	しろいんげんまめ ぶたにく とりにく チーズ	じゃがいも しよくぶつあがら さとう	にんじん たまねぎ コーン パセリ	しろワイン しお こしょう チキンスープ コンソメ ナツメグパウダー コリアンダーパウダー カルダモンパウダー	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
25 (水)	🐟 魚の日…旬の さま を紹介します。🐟					
	◆さんまのかばやきどん(たれごはん)	のり	こめ しよくぶつあがら さとう ごま		しょうゆ みりん	647 22.0
	(さんまのかばやき)	さんま 	でんぷん さとう		しょうゆ みりん	
	けんちんじる	とうふ 	じゃがいも こんにやく しよくぶつあがら	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	しょうゆ さけ しお かつおだしじる こんぶだしじる	
	◆ぶどう(ピオーネ)			ぶどう		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
26 (木)	🌻 開校を記念する日…大宮東小学校・71周年を記念した給食です。 					
	◎わかめごはん	わかめ	こめ しよくぶつあがら さとう ごま		しお	646 21.0
	◎イーストさんあつやきたまご	たまご	さとう でんぷん しよくぶつあがら		かつおだし す しお しょうゆ	
	◎ちくぜんに	とりにく あつあげ	こんにやく じゃがいも しよくぶつあがら さとう	ごぼう だいこん にんじん しいたけ しょうが さやいんげん	さけ しょうゆ しお みりん わふうだしのもと かつおだしじる	
◎いちごジョア	だっしふんにゅう	さとう		いちごかじゅう		
27 (金)	🐟 魚の日…旬の さけ を紹介します。🐟 🍷 ラッキーにんじんの日…「豚汁」の中に 星型にんじんが かかれています。🍷 					
	◆くりごはん 		こめ もちこめ しよくぶつあがら くり さとう ごま		さけ しお わふうだしのもと	606 28.0
	◆さけのきのこあんかけ	さけ 	でんぷん しよくぶつあがら さとう	にんじん たまねぎ たもぎたけ しめじ えのきたけ	しょうゆ	
	◆◎ラッキーにんじんいり とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも こんにやく しよくぶつあがら	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	かつおだしじる こんぶだしじる しょうゆ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30 (月)	👤 OO先生の好きな給食・思い出の給食「ちゃんぽんめん」が登場します♪					
	◎ちゃんぽんめん(ちゅうかめん)		こむぎこ こめあがら		しお かんすい	656 26.0
	(ちゃんぽんスープ)	ぶたにく いか えび すけそうたら いとよりだい	でんぷん さとう ラード	しょうが もやし キャベツ にんじん ねぶかねぎ トマト	しょうゆ さけ しお ポークスープ	
	大豆とポテトのあおのりフライ	だいず あおのり	じゃがいも しよくぶつあがら		しお	
	◆なし(なんすい) 			なし		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

◇献立表の栄養価は中学年のもので表示してあります。◇献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。

◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ★郷土料理