

OLするは前月締切です！
予約を忘れずに！

日・曜日	飲み物	主食	主菜	副菜	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			献立メモ	予約 取消 最終日	
					エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン			エネルギー-kcal たんぱく質g 脂肪g
1・水	牛乳	大豆野沢菜	A コーンしゅうまい	海鮮炒め	米 押麦 ごま油 砂糖 でん粉 油 こんにやく	大豆 いか 海老 牛乳 豚肉 豆腐	野菜漬 こんにく チンゲン菜 たけのこ 玉葱 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 生姜 干し椎茸 コーン	801 33.7 22.3	ひき肉を団子にしまわりに たつぷりのコーンをつけて ふつくと蒸します。	### (水)
			B 春巻き	中華サラダ	米 押麦 ごま油 砂糖 でん粉 油 こんにやく 春巻きの皮 小麦粉 春雨	大豆 いか 海老 牛乳 豚肉	野菜漬 こんにく 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 生姜 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 人参 干し椎茸	810 32.5 25.5	たくさんの具を春巻きの皮で 包み、油でカラッと揚げます。	
2・木	牛乳	ごはん	A レバーかりん揚げ	大根の そぼろあんかけ おひたし	米 砂糖 でん粉 ごま	豚肉 おかか ちりめんじゃこ 牛乳 豚しんじょう 調理用牛乳	キャベツ 大根 生姜 万能ねぎ もやし 人参 ほろりん草 ビーマン こんにく 赤ピーマン 梨	805 33.5 20.3	旬の果物、梨はほどよい甘さとシャキシャキした食感が特徴です。韓国料理ではすりおろして肉を柔らかくするために使われます。東久留米でもたくさん作られています。	### (木)
			B 豆腐ステーキ 明太子ソース	ビーマンじゃこ ☆梨	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パター	豚肉 おかか ちりめんじゃこ 牛乳 豆腐 たらこ ピザチーズ 調理用牛乳	大根 生姜 万能ねぎ もやし 人参 ほろりん草 ビーマン パセリ 梨	803 30 25.2	世界のふどう生産高トップ3は、1位イタリア、2位フランス、3位アメリカで8割は醸造用(ワイン)になります。日本は生産量の約8割を生食しています。日本は生の果物を食す文化が昔から根付いています。	
3・金	牛乳	栗ごはん	A ふくさ卵	鱈せんべい	米 油 栗 ごま でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油 春雨	豆 鱈 ツナ 味噌 卵 鶏肉 牛乳	キャベツ 小松菜 人参 ほろりん草 長ねぎ 巨峰	830 33.1 25.2	世界のふどう生産高トップ3は、1位イタリア、2位フランス、3位アメリカで8割は醸造用(ワイン)になります。日本は生産量の約8割を生食しています。日本は生の果物を食す文化が昔から根付いています。	### (金)
			B いかと根菜煮	巨峰	米 油 栗 ごま でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油 里芋	豆 鱈 ツナ 味噌 いか 鶏肉 牛乳	キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 蓮根 干し椎茸 いんげん 巨峰	812 33.6 18.4		
6・月	牛乳	ごはん	A 太刀魚の野菜あんかけ	高野豆腐の卵とじ	米 油 砂糖 でん粉	高野豆腐 卵 茎わかめ たちうお 牛乳	人参 きゅうり もやし かぶ かぶ(実) 柚子 生姜 ビーマン 赤ピーマン 玉葱 みかん	848 32.7 19.8	太刀魚のように長細く銀色であるため、「太刀魚」(たちうお)の名が付いたそうです。夏から秋が特においしい魚です。	### (月)
			B 里芋のそぼろ煮	茎わかめサラダ かぶのゆず漬け ☆みかん	米 油 砂糖 こんにやく 里芋	高野豆腐 卵 茎わかめ 豚肉 牛乳	人参 きゅうり もやし 玉葱 かぶ かぶ(実) 柚子 生姜 干し椎茸 クリビース みかん	803 26.6 21.8		
7・火	牛乳	ホットサンド	A 炒り卵 デミグラスソース	フライドポテト	食パン マーガリン じゃが芋 油 オリブ油 パン粉 パター 小麦粉	ハム チーズ ベーコン 調理用牛乳 卵 豚肉 牛肉 牛乳	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 にんにく ブロッコリー 赤ピーマン 赤唐辛子 人参 マッシュルーム いんげん	800 36 36.8	ホットサンドは食パンにチーズとハムを挟んで、ホイルで包み焼いて作ります。ホカホカのパンと溶けたチーズがとってもおいしいです。	### (火)
			B 小海老のクリーム煮	ブロッコリー ペペロンチーノ	食パン マーガリン じゃが芋 油 オリブ油 マカロニ パター 小麦粉 コーンスターチ	ハム チーズ ベーコン 海老 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 にんにく ブロッコリー 赤ピーマン 赤唐辛子 人参 小松菜	803 35.2 35.1		
8・水	牛乳	ごはん	A ポテトたご揚げ	生揚げ野菜炒め	米 油 ごま ごま油 砂糖 でん粉 じゃが芋 小麦粉	鮭フレーク 生揚げ 豚肉 たこ 卵 青のり粉 おかか 牛乳	小松菜 長ねぎ 生姜 もやし きゅうり 人参 りんご	848 32.8 22.4	10月10日は目の愛護デーです。目の網膜に良いといわれているアントシアニンが含まれているブルーベリーを使ってタルトを作ります。	### (水)
			B うずら卵コロッケ	もやし辛子和え りんご	米 油 ごま ごま油 砂糖 でん粉 じゃが芋 小麦粉 パン粉	鮭フレーク 生揚げ 豚肉 うずら卵 豚肉 レンズ豆 卵 牛乳	小松菜 長ねぎ 生姜 もやし きゅうり 人参 玉葱 りんご	896 32.9 23.6		
9・木	牛乳	ごはん	A 海老のいが栗揚げ	蓮根サラダ	米 油 ごま じゃが芋 パター 砂糖 でん粉 そうめん 小麦粉 こんにやく	ちりめんじゃこ 豆腐 海老 鱈 卵 大豆 昆布 牛乳	蓮根 きゅうり 水菜 玉葱 長芋 枝豆 生姜 人参 干し椎茸	843 31.5 19.3	脂ののった鯖に野菜炒めを添えます。	### (木)
			B 鯖の文化干し	五目豆	米 油 ごま じゃが芋 パター 砂糖 こんにやく	ちりめんじゃこ 鯖 昆布 大豆 牛乳	蓮根 きゅうり 水菜 玉葱 もやし 赤ピーマン 干し椎茸 人参	884 32.1 33.7		
10・金	牛乳	ごはん	A 卵とほうれん草カレー煮	マスタード ドレッシングサラダ	米 油 マカロニ オリブ油 ごま油 砂糖 小麦粉 パター タルト台	ウインナー わかめ 卵 カテージチーズ いんげん豆 海老 ひよこ豆 うずら 牛乳	かぶ 水菜 人参 玉葱 にんにく 赤ピーマン パセリ パセリ コーン 生姜 ほろりん草 トマト ブルーベリー	878 32.4 22.1	10月10日は目の愛護デーです。目の網膜に良いといわれているアントシアニンが含まれているブルーベリーを使ってタルトを作ります。	### (金)
			B 白身魚フライ きのこトマトソース	わかめ炒め ☆ブルーベリーチーズタルト	米 油 マカロニ オリブ油 ごま油 砂糖 小麦粉 パン粉 タルト台	ウインナー わかめ カテージチーズ いんげん豆 メルルサー 卵 牛乳	かぶ 水菜 人参 玉葱 にんにく 赤ピーマン パセリ パセリ コーン 生姜 本しじもトマト ブルーベリー	889 35.1 20.5		
14・火	牛乳	手作り人参ふりかけ	A 八宝菜	切干大根サラダ	米 ごま油 砂糖 油 でん粉 小麦粉 砂糖 さつま芋 栗の甘露煮	ちりめんじゃこ きびなご 豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳	人参 小松菜 切干大根 赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱 梅干し ねり梅 長ねぎ 白滝 たけのこ チンゲン菜 干し椎茸 生姜 にんにく	852 35.6 19.5	手作り人参ふりかけは、人参と小松菜、ちりめんじゃこを甘辛く味付けして作ります。野菜たっぷりのふりかけです。	### (火)
			B 麻婆豆腐	きびなごの梅だれ さつま芋と栗甘煮	米 ごま油 砂糖 油 でん粉 小麦粉 砂糖 さつま芋 栗の甘露煮	ちりめんじゃこ きびなご みそ 豆腐 豚肉 牛乳	人参 小松菜 切干大根 赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱 梅干し ねり梅 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 にんにく	875 34.2 22.2		
15・水	発酵乳	マッシュルーム	A ポークストロガノフ	イタリアンサラダ	米 パター オリブ油 じゃが芋 でん粉 油 小麦粉	ハム ひよこ豆 豚しんじょう 調理用牛乳 豚肉 牛肉 生クリーム 発酵乳	マッシュルーム 玉葱 パセリ キャベツ 赤ピーマン 水菜 にんにく パセリ 生姜 人参 グリンピース	825 28.7 23.7	イタリアンサラダのドレッシングには、生のパセリとパセリを使って作ります。みなさんも手作りドレッシングをアレンジしてみてくださいか？	### (水)
			B 卵のピザ風	レバーソース味	米 パター オリブ油 じゃが芋 でん粉 油	ハム ひよこ豆 豚しんじょう 調理用牛乳 卵 豚肉 チーズ 発酵乳	マッシュルーム 玉葱 パセリ キャベツ 赤ピーマン 水菜 にんにく パセリ 生姜 人参 セロリ	809 33.1 21.9		
16・木	牛乳	ごはん	A 揚げ出し豆腐 カニあんかけ	ごま和え	米 ごま 砂糖 油 ごま油 でん粉	豚肉 糸昆布 チーズ アガー 豆腐 卵 カニ 水煮 カニカマ 牛乳	小松菜 キャベツ 人参 干し椎茸 にんにく 玉葱 たけのこ 万能ねぎ 桃ジュース 黄桃(缶)	812 28.5 25.8	手作り桃ゼリーは黄桃缶と桃ジュースで作ります。桃の甘い香りを楽しんで下さい。	### (木)
			B 生揚げのそぼろあんかけ	チーズ ☆手作り桃ゼリー	米 ごま 砂糖 でん粉 油	豚肉 糸昆布 チーズ アガー 生揚げ 牛乳 鶏肉	小松菜 キャベツ 干し椎茸 生姜 玉葱 人参 たけのこ もやし えのきだけ 万能ねぎ 桃ジュース 黄桃(缶)	803 31.2 24.8		
17・金	牛乳	わかめごはん	A 鶏じゃが	お好み焼き	米 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 こんにやく	わかめ 桜海老 卵 青のり粉 おかか 竹輪 鶏肉 牛乳	キャベツ 長芋 きゅうり かぶ 人参 ほろりん草 玉葱 生姜 いんげん 干し椎茸	828 29.8 20.8	リクエストの多いお好み焼きを作ります。たくさん焼いて、一人分ずつに切り分けて盛り付けます。お楽しみに！	### (金)
			B 煮豚と味付け卵	ほうれん草炒め	米 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま こんにやく 黒砂糖 でん粉	わかめ 桜海老 卵 青のり粉 おかか 竹輪 豚肉 牛乳	キャベツ 長芋 きゅうり かぶ 人参 ほろりん草 玉葱 大根 生姜 にんにく 万能ねぎ	856 35.7 25.6		

10月1日(水)から7日(火)までの予約締め切りは
9月中です。忘れずに確認しましょう。



日・曜日	飲み物	主食	主菜	副菜	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			献立メモ	予約 取消 最終日
					エネルギーになる	体の組織をつくる	体の調子を整える		
20 月	牛乳	ごはん	A 生揚げと海鮮中華煮込み	青菜のオイスター風味 こんにやくサラダ	米 油 こんにやく 砂糖 でん粉 ごま油	焼き豚 わかめ 大豆 みそ 海老 いか 生 揚げ 青のり粉 牛乳	にんにく 小松菜 玉葱 人参 きゅうり 生姜 長ねぎ 干 椎茸 赤ピーマン ビーマン たけのこ りんご	808 35 23.5	10/10 (金)
			B レバーニラ炒め	大豆のにんにく味噌 ☆りんご	米 油 こんにやく でん粉 砂糖	焼き豚 わかめ 大豆 みそ レバー 調理 用牛乳 青のり粉 牛 乳	にんにく 小松菜 玉葱 人参 きゅうり 生姜 も やし たら りんご	823 34.6 22.8	
21 火	牛乳	ごはん	A 秋刀魚のピリ辛南蛮焼き	小松菜の辛子醤油 豆腐炒め	米 ごま油 ごま 砂 糖 油	豆腐 豚肉 おかか 秋刀魚 牛乳	小松菜 もやし 人参 白菜 長ねぎ 生姜 にんにく りんご つぼ 漬け	861 34 33.6	10/14 (火)
			B むろ鱈メンチ	つぼ漬け	米 ごま油 パン粉 小麦粉 油 砂糖	豆腐 豚肉 おかか むろ鱈 調理用牛乳 卵 牛乳	小松菜 もやし 人参 白菜 長ねぎ 玉葱 にんにく つぼ漬け	807 32.9 21.6	
22 水	牛乳	黒糖パン	A チキンピーンズ	野菜のキッシュ コールスローサラダ	コッペパン 黒砂糖 パン バター 油 砂 糖 じゃが芋 小麦 粉	卵 脱脂粉乳 調理用牛乳 生クリーム チーズ 赤いん げん豆 鶏肉 いんげん豆 牛乳	ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ 赤ピーマン コーン セロリ 本しめ じ トマト りんご レモン マッシュルーム	858 30.6 29.3	10/15 (水)
			B 鮭のサフランシチュー	手作りりんごジャム	コッペパン 黒砂糖 パン バター 油 砂 糖 小麦粉 じゃが 芋	卵 脱脂粉乳 調理用牛乳 生クリーム チーズ 鮭 牛 乳	ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ 赤ピーマン コーン ブロッコリー りん ご レモン マッシュルーム	855 33.5 29.3	
23 木	牛乳	キムタク チャーハン	A 八珍豆腐	生姜ドレサラダ 里芋とハムのにんにく風味	米 押麦 油 ごま油 里芋 こんにやく で ん粉 砂糖	豚肉 海老 豆腐 ハ ム 味噌 牛乳	にんにく 生姜 白菜キム チ 長ねぎ たくあん キャベツ 人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 たけのこ カブナス みかん	807 30.9 22	10/16 (木)
			B 魚とカシューナッツ炒め	☆みかん	米 押麦 油 ごま油 里芋 こんにやく で ん粉 カシューナッツ	マンダイ ハム 味噌 豚肉 牛乳	にんにく 生姜 白菜キム チ 長ねぎ たくあん キャベツ 人参 小松菜 玉葱 いんげん たけのこ みかん	835 28.1 25	
24 金	牛乳	ごはん	A ハンバーグおろしソース	青のりポテト ごぼうサラダ	米 じゃが芋 ごま 油 砂糖 パン粉	豚肉 青のり粉 味 噌 卵 牛乳	ごぼう コーン 水菜 玉葱 人参 大根 生 姜 万能ねぎ 巨峰	809 29.2 21.9	10/17 (金)
			B 味噌カツ	巨峰	米 じゃが芋 ごま 油 砂糖 小麦粉 パン粉	豚肉 青のり粉 味 噌 卵 牛乳	ごぼう コーン 水菜 玉葱 巨峰	844 31.7 20.9	
27 月	牛乳	ホイップ サンド	A 鱈フライ マスタードソース	ほうれん草サラダ なすとベーコン さつぱり煮	コッペパン イチゴジャ ム 小麦粉 パン粉 ごま油	ホイップクリーム 脱 脂粉乳 鱈 卵 ベー コン 牛乳	切干大根 もやし ほうれ ん草 玉葱 ナタデココ 黄桃缶 バイン缶 干し 生姜	805 33.5 32.5	10/20 (月)
			B きのおムレツ	ナタデココフルーツ	コッペパン イチゴジャ ム 油	ホイップクリーム 脱 脂粉乳 ベーコン 豚 肉 調理用牛乳 生ク リーム 卵 牛乳	切干大根 もやし ほうれ ん草 玉葱 ナタデココ 黄桃缶 バイン缶 干し 生姜 本しめじ マッシュ ルーム 人参	804 30.5 35.4	
28 火	牛乳	ごはん	A 肉豆腐	味噌ポテト 白菜コーンサラダ	米 じゃが芋 でん粉 小麦粉 油 砂糖 アーモンドスティック こんにやく 車麩	卵 みそ ちりめん じゃこ 豚肉 豆腐 牛乳	コーン 白菜 きゅうり 人参 玉葱 小松菜 長ねぎ りんご	900 31.7 25.6	10/21 (火)
			B シャキシャキかつね	☆りんご	米 じゃが芋 でん粉 小麦粉 油 砂糖 アーモンドスティック パン粉	卵 みそ ちりめん じゃこ いか 鶏肉 豆腐 牛乳	コーン 白菜 きゅうり 人参 玉葱 生姜 干 し椎茸 連根 りんご	870 34.6 20.8	
29 水	牛乳	ごはん	A 豚肉の竜田揚げ キャベツ炒め添え	中華炒り卵 たらこポテト	米 油 砂糖 パター じゃが芋 ごま油 で ん粉	豚肉 卵 焼き豚 た らこ 牛乳	枝豆 きくらげ 玉葱 生姜 にんにく キャベ ツ 人参 柿	815 29.8 24.1	10/22 (水)
			B ピピン・具	柿	米 油 砂糖 パター じゃが芋 ごま油 ご ま	牛肉 豚肉 卵 焼き 豚 たらこ 牛乳	枝豆 きくらげ 玉葱 生 姜 にんにく ぜんまい ほうれん草 人参 もやし 柿	856 31.1 28.6	
30 木	牛乳	のりたま ふりか	A 肉味噌おでん風	茎わかめ炒め キャベツの香味だれ	米 ごま 小麦粉 パ ター マーガリン 栗 の甘露煮 砂糖 油 でん粉 こんにやく	海苔 卵 茎わかめ うずら卵 生揚げ 鶏 肉 みそ 牛乳	もやし キャベツ きゅ うり 人参 生姜 大根 紅茶	891 31.6 25.9	10/23 (木)
			B 竹輪天とかき揚げ	栗と紅茶のケーキ	米 ごま 小麦粉 パ ター マーガリン 砂 糖 栗の甘露煮 油 プレミックス粉	海苔 卵 茎わかめ 竹輪 青のり粉 桜海 老 牛乳	もやし キャベツ きゅ うり 人参 生姜 玉葱 ごぼう 紅茶	834 26.6 19.7	
31 金	牛乳	バター ライクス	A 鮭の唐揚げレモンソース	かぼちゃアーモンド焼き ピーンズサラダ	米 バター 砂糖 アーモンドスライス 油 でん粉	鮭 調理用牛乳 生ク リーム ひよこ豆 牛 乳	にんにく 玉葱 赤ピーマ ン パセリ かぼちゃ キャベツ きゅうり 小松 菜 コーン レモン	820 31.2 23.4	10/24 (金)
			B シーフードカレー煮	青菜コーンソテー	米 バター 砂糖 アーモンドスライス 油 じゃが芋 小麦 粉	調理用牛乳 生ク リーム ひよこ豆 海老 ホタテ いか いんげ ん豆 牛乳	にんにく 玉葱 赤ピーマ ン パセリ かぼちゃ キャベツ きゅうり 小松 菜 コーン 生姜 人参	869 31.7 24	

* 食物アレルギー対応のため、調理用牛乳を材料欄に記入しています。

献立、食材料でよくわからない時は学務課中学校栄養士におたずね下さい。

* 材料の都合により料理を変更する場合があります。

* サラダ油は炒め油にひまわり油、揚げ油に米油を使っています。

* ☆は別付になります。

	今月の平均	国基準	A	B
エネルギー kcal	820	838	837	
たんぱく質 g(範囲)	30	32.2	32.2	
脂質 g	27	25.3	25.0	



目によい食べ物は?

ビタミンA
カロテン

うなぎ、レバー、にんじん、
ほうれんそうなど

アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、
なすなど



みなさんは、普段目の健康を考えることがありますか?
テレビを見たのゲームを長時間することでは目を疲れてし
まいます。たまには目を休めて遠くを見たり、目を眺め
ることも大切です。目の健康に良いとされているビタミン
Aやカロテン、アントシアニンを多く含むものを食べるよ
うに心がけてみましょう。

