清瀬市立清瀬第十小学校
校　長　　田中　一郎

令和元年度　よていこんだてひょう（令和元年10月分）

日 曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・血や肉になる	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	メモ	エネルギー / たんぱく質
1 火	ナン	牛乳	キーマカレー マセドアンサラダ りんご	だいず,ぶたにく,牛乳(飲用)	ナン,あぶら,こむぎこ,バター,じゃがいも,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,りんご,ホールトマト,きゅうり,コーン	「りんごが赤くなると医者が〇〇くなる」ということわざがあります。りんごは体に良いので旬の時期になると病気の人が減りお医者さんが困るという意味です。〇〇は何でしょう。①青②黒③白　正解は①青です。	649 23.5
2 水	ごはん	牛乳	とりにくとだいこんのはるさめに くきわかめのちゅうかあえ ぶどう	とりにく,うずらたまご,くきわかめ,牛乳(飲用)	こめ,あぶら,ふつうはるさめ,ふ,さとう	しょうが,だいこん,ピーマン,ほししいたけ,ねぎ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,コーン,ぶどう	鶏肉と大根の春雨煮は、9種類の具が入った煮物です。砂糖やしょうゆのほかに、豆板醤を入れて中華風味に仕上げます。具だくさんで野菜もたっぷりとれる料理です。残さずにいただきましょう。	607 30.0
3 木	きのこスパゲティ	牛乳	ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン,ぶたにく,のり,だいず,あおだいず,ヨーグルト,牛乳(飲用)	スパゲティ,あぶら,さとう	しめじ,しいたけ,えのきたけ,にんじん,たまねぎ,チンゲンツァイ,しょうが,にんにく,きゅうり,キャベツ,みかんかん,おうとうかん,パインかん	きのこスパゲティは、旬のきのこをたっぷり使った和風味のスパゲティです。しめじ、えのきだけ、しいたけの旨味と歯ごたえを楽しんでいただきましょう。	607 23.1
4 金	さつまいもごはん	牛乳	さけのてりやき ごまあえ ごもくみそしる	さけ,あぶらあげ,みそ,牛乳(飲用)	こめ,さつまいも,さとう,ごま	しょうが,こまつな,もやし,キャベツ,にんじん,ねぎ,たまねぎ	秋の味覚「さつまいも」は、江戸時代に中国から今の沖縄県に伝わりました。いもの呼び名も、「唐いも」「琉球いも」「さつまいも」と順に変わってきました。ほくほくのさつま芋を味わっていただきましょう。	717 21.8
7 月	ビビンバ	牛乳	バンサンスー たまごちゅうかスープ	ぶたにく,たまご,とりにく,とうふ,牛乳(飲用)	こめ,さとう,あぶら,ごま,ふつうはるさめ,でんぷん	ぜんまい,しょうが,にんにく,だいずもやし,ほうれんそう,きゅうり,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,チンゲンツァイ,ねぎ	ビビンバは韓国の料理です。「ビビン」が混ぜる。「バ」がご飯。という意味で韓国では「ビビンバ」と言います。肉や野菜がたっぷりとれる料理です。ご飯と具を混ぜながらいただきましょう。	626 28.0
8 火	ミルクパン	牛乳	プレーンオムレツ ツナサラダ レンズマメのスープ	たまご,ツナ,ベーコン,レンズまめ,牛乳(飲用),牛乳（調理用）	ミルクパン,あぶら,じゃがいも	こまつな,キャベツ,にんじん,たまねぎ,かぶ,ホールトマト	今日は、スープにレンズ豆を入れました。レンズ豆は、真ん中がふくらんでいて、丸い形をしています。カメラのレンズは、レンズ豆に形が似ているから、「レンズ」という名前がついたそうです。	602 27.0
9 水	ごはん	牛乳	しせんどうふ わかめスープ	とうふ,ぶたにく,とりにく,わかめ,牛乳(飲用)	こめ,あぶら,さとう,でんぷん,ごま	たまねぎ,たけのこ,にんじん,チンゲンツァイ,ほししいたけ,しょうが,にんにく,ねぎ	四川豆腐は、中国の四川地方の料理です。辛味があるのが特徴です。今日は、豆板醤という調味料を入れて辛味を出しました。ではクイズです。豆板醤は何を原料にして作るでしょう。①そら豆　②大豆　③小豆　正解は、①そら豆です。	604 23.1
10 木	シーフードピラフ	牛乳	ダイコーンサラダ オニオンスープ ヨーグルトブルーベリーケーキ	いか,えび,ほたてかいばしら,ベーコン,ヨーグルト,たまご,牛乳(飲用)	こめ,バター,あぶら,さとう,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,グリンピース,だいこん,きゅうり,コーン,パセリ,レモン,ブルーベリー	10月10日は目の愛護デーです。今日はブルーベリーを使ったケーキを給食室で焼きました。ブルーベリーは、目に良い働きをする成分が含まれています。目の健康のためにも、栄養バランスのとれた食事をしましょう。	695 25.5
11 金	けんちんうどん	牛乳	じゃこあえ いがぐりポテト	とりにく,あぶらあげ,ちりめんじゃこ,なまクリーム,たまご,牛乳(飲用),牛乳（調理用）	うどん,あぶら,こんにゃく,さつまいも,さとう,バター,こむぎこ,そうめん	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,もやし	日本で一番うどんを食べている県は香川県で「讃岐うどん」が有名です。ではクイズです。もちもちとした弾力のある麺の事を「〇〇がある」と言います。〇〇は何でしょう？①うで　②あし　③こし　正解は③こしです。	686 23.9
15 火	あきのかおりごはん	牛乳	ししゃものあおのりあげ わふうあえ かきたまじる	あぶらあげ,ししゃも,あおのり,わかめ,とうふ,たまご,牛乳(飲用)	こめ,もちごめ,くり,でんぷん,あぶら	しめじ,にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし,ほうれんそう,ねぎ	旬の栗を入れた秋の香りごはんを作ります。栗は大きく成長するとトゲトゲの「イガ」が自然にとれて中から栗の実が出てきます。ではクイズです。栗の実の茶色い固い皮を何というでしょう。①鬼皮②渋皮③栗皮　正解は①鬼皮です。	639 27.7
16 水	カレーライス	牛乳	かいそうサラダ おかしなめだまやき	ぶたにく,かいそう,かんてん,牛乳(調理用）,牛乳(飲用)	こめ,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,ごま,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,おうとうかん	お菓子な目玉焼きは、桃の缶詰を使って作ったデザートです。見た目は、目玉焼きにそっくりですが、卵は入っていません。楽しんでいただきましょう。	625 26.9
17 木	ごはん	牛乳	さばのぶんかぼし おひたし こんさいじる かき	さば,けずりぶし,牛乳(飲用)	こめ,さとう,さといも	もやし,こまつな,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,かき	今日の汁物は、根菜汁です。「根菜」とは食べる部分が、土の中で育つ野菜のことです。ではクイズです。次のうち、根菜はどれでしょう。①だいこん　②にんじん　③ごぼう　正解は①②③全部です。	642 22.1
18 金	たんめん	牛乳	かふうづけ あんにんどうふ	ぶたにく,かんてん,牛乳(調理用）,牛乳(飲用)	ちゅうかめん,あぶら,ごま,さとう	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,はくさい,にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり,だいこん,みかんかん,おうとうかん,パインかん	華風漬けは、中華味の和え物です。今回はきゅうりと大根を、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、ラー油を混ぜた調味だれと和えて作ります。よくかんでいただきましょう。	681 28.4
21 月	チリビーンズドッグ	牛乳	グリーンサラダ ABCパスタスープ	だいず,ぶたにく,ベーコン,牛乳(飲用)	コッペパン,あぶら,こむぎこ,じゃがいも,パスタ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,こまつな,パセリ	絵本とコラボ給食「小さなスプーンおばさん」突然、小さくなったりもとの大きさに戻ったりするところから巻き起こる笑いと空想に満ちた物語です。おじさんに作ってあげたマカロニスープを給食で出します。	623 21.4
23 水	わかめごはん	牛乳	とりにくのからあげ おかかあえ みそしる フルーツミックス	わかめ,とりにく,けずりぶし,みそ,牛乳(飲用)	こめ,じょうしんこ,でんぷん,あぶら,じゃがいも	にんにく,しょうが,はくさい,ほうれんそう,もやし,にんじん,たまねぎ,おうとうかん,パインかん,みかんかん	おかか和えには、旬の白菜を入れました。寒くなると甘くておいしくなる「白菜」は風邪を予防してくれるビタミンCも含まれていて今の時期にぴったりの野菜です。野菜も残さずにいただきましょう。	640 23.9
24 木	じゃこごはん	牛乳	いかのかりんあげ こんさいいために きのこじる	ちりめんじゃこ,いか,さつまあげ,とうふ,あぶらあげ,牛乳(飲用)	こめ,でんぷん,あぶら,さとう,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんじん,ごぼう,れんこん,しめじ,えのきたけ,こまつな	絵本とコラボ給食「いいものもらった」たぬきのタンゴは、お婆さんからもらったふろしきを持って林の中へ。ねずみやきつね、熊に出会い最後にいいものを見付けます。家族で食べたきのこ汁を給食で出します。	694 28.6
25 金	ごはん	牛乳	さんまのしおやき いそあえ いなかじる	さんま,のり,とりにく,とうふ,牛乳(飲用)	こめ,じゃがいも,あぶら	キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,にんじん,コーン,だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ	絵本とコラボ給食「めぐろのさんま」世情にうといお殿さまは、目黒で食べたさんまの味が忘れられません。もう一度食べたいと、無理を言ってようやく口にしたさんまとは！？さんまの塩焼きを給食で出します。	618 29.5
28 月	セサミトースト	牛乳	くきわかめサラダ あきやさいのクリームシチュー	くきわかめ,ベーコン,しろいんげんまめ,牛乳(飲用）,牛乳（調理用）	しょくパン,マーガリン,はちみつ,ごま,あぶら,さつまいも,くり,こむぎこ,バター	だいこん,きゅうり,もやし,にんじん,たまねぎ,しめじ,かぶ	絵本とコラボ給食「ボリーとはらぺこオオカミ」賢くて料理上手なボリーとボリーを食べてしまいたいオオカミ。あの手この手でオオカミに食べられるのを防いでいきます。オオカミに作ってあげたシチューを給食で出します。	625 24.4
29 火	ちゅうかどん	牛乳	ちんげんさいのスープ みかん	ぶたにく,いか,えび,うずらたまご,とうふ,牛乳(飲用)	こめ,あぶら,でんぷん,ふつうはるさめ	たけのこ,はくさい,たまねぎ,ねぎ,にんじん,こまつな,ほししいたけ,しょうが,チンゲンツァイ,みかん	中華丼は、豚肉やいか、えびのほかに野菜もたくさん入っていて栄養満点の料理です。ではクイズです。今日の中華丼には何種類の具が入っているでしょう。①3種類　②7種類　③11種類　正解は③11種類です。	625 24.4
30 水	コーンライス	牛乳	とりにくのトマトに パンプキンプリン	とりにく,かんてん,なまクリーム,牛乳(飲用）,牛乳（調理用）	こめ,バター,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,さとう	コーン,たまねぎ,にんじん,パセリ,しょうが,にんにく,マッシュルーム,トマトピューレ,ホールトマト,かぼちゃ	絵本とコラボ給食「ぐりとぐらとすみれちゃん」すみれちゃんが持ってきたかぼちゃを使って、ぐりとぐらが森の仲間たちとごちそうを作ります。かぼちゃのプリンを給食で出します。	625 24.4
31 木	チーズパン	牛乳	バーベキューフィッシュ カリじゃこサラダ しろいんげんまめとやさいのスープ	メルルーサ,しろいんげんまめ,ベーコン,とりにく,ちりめんじゃこ,牛乳(飲用)	チーズパン,でんぷん,あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんにく,にんじん,かぶ,キャベツ,セロリ,だいこん,きゅうり	バーベキューフィッシュは、メルルーサという白身魚をから揚げにして、たまねぎやにんにくを入れた甘辛いバーベキューソースをかけた料理です。パンにはさんでいただきましょう。	625 24.4

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。（果物を除く）
③ドレッシング類は別配食の形をとります。④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。（清瀬市HPにも公開）
⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。