

10月分 予定献立表

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
<p>ごはん (どんぶり)</p> <p>びりから肉じゃが</p> <p>オレンジかん</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>17種 868 kcal たんぱく質 20.1g 食塩相当量 2.8g</p> <p>たんぱく質 31.5g 食塩相当量 2.8g</p> <p>牛乳(飲用) 干ひじき(鉄釜、乾)、おから割り糸割り豚モモ肉(にま切り)、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、粉チーズ、精製白米、精製サラダ油、白いりごま、上白糖、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、玉葱、にんじん、さやいんげん、はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、みかん果汁</p>	<p>アップルトースト</p> <p>芋入りサラダ</p> <p>チリコンカン</p> <p>17種 808 kcal たんぱく質 30.9g 食塩相当量 1.7g</p> <p>たんぱく質 25.2g 食塩相当量 1.7g</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(にま切り)、ベーコン(短冊)、金時豆(乾)、無塩食パン70g、有塩バター、グリュエール、上白糖、サラダ油、薄力粉、塩、有塩バター、ごま油、上白糖、玉葱、にんじん、さやいんげん、セロリ、トマト缶(ホール)、トマトケチャップ、マトビュレ(パブリカ粉)、きゅうり、ホールコーン(冷凍)</p>	<p>オムライス・ケチャップライス・薄焼き卵</p> <p>ピーズサラダ</p> <p>チンゲン菜のクリームスープ</p> <p>17種 840 kcal たんぱく質 31.8g 食塩相当量 3.0g</p> <p>たんぱく質 31.0g 食塩相当量 3.0g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小胸)、たまご牛乳(調理用)、生クリーム(大豆)国産、乾、ひよこまめ(乾)、精製白米、精製サラダ油、薄力粉、有塩バター、ごま油、上白糖、玉葱、にんじん、さやいんげん、セロリ、トマトケチャップ、えのきたけ、しめじ、ホールコーン(冷凍)、チンゲンツァイ、キャベツ、きゅうり</p>	<p>けんちんうどん (どんぶり)</p> <p>人参ケーキ</p> <p>青菜とツナのあえもの</p> <p>17種 787 kcal たんぱく質 25.9g 食塩相当量 2.2g</p> <p>たんぱく質 28.8g 食塩相当量 2.2g</p> <p>牛乳(飲用) 油揚げ、鶏肉モモ(小胸)、オイルツナ(缶)、牛乳(調理用)、生クリーム(大豆)、サラダ油、こんにゃく、ごま油、有塩バター、上白糖、薄力粉、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、ごま、かつお、キャベツ</p>	<p>チャーハン</p> <p>じゃが芋の甘辛揚げ</p> <p>五目卵スープ</p> <p>17種 786 kcal たんぱく質 23.7g 食塩相当量 3.0g</p> <p>たんぱく質 27.2g 食塩相当量 3.0g</p> <p>牛乳(飲用) 焼き豚(角切り)、なるといかに 短冊、鶏肉モモ(小胸)、精製白米、たまご、精製白米、サラダ油、白いりごま、めんぼう、揚げ油、じゃがいも、上白糖、ごま油、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんじん、玉葱、ごま、かつお、えのきたけ</p>
<p>10日</p> <p>スポーツの日</p> <p>目の愛護デー</p>	<p>10・10目の愛護デー</p> <p>ハエリア</p> <p>ヨーグルトブルーベリーケーキ</p> <p>パスタスープ</p> <p>17種 797 kcal たんぱく質 24.7g 食塩相当量 2.2g</p> <p>たんぱく質 25.2g 食塩相当量 2.2g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小胸)、いか 短冊、冷凍むきえび、ベーコン(短冊)、豚モモ肉(にま切り)、プレーンヨーグルト、粉チーズ、生クリーム、精製白米、精製、オリーブ油、じゃがいも、サラダ油、ABCパスタ、上白糖、薄力粉、にんにく、玉葱、トマトビュレ、エリンギ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、パセリ、レモン、ブルーベリー</p>	<p>ひじきごはん (どんぶり)</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>豚汁</p> <p>17種 807 kcal たんぱく質 27.4g 食塩相当量 2.6g</p> <p>たんぱく質 36.9g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小胸)、干ひじき(鉄釜、乾)、油揚げ、さば(切り身)60g、豚モモ肉(にま切り)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、精製白米、精製サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白いりごま、アーモンド(粉末)、アーモンド(ダイス)、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、干し椎茸、キャベツ、ごま、かつお、ごぼう、ねぎ、みかん</p>	<p>チリビーンズドップ</p> <p>キャラメルポテト</p> <p>ツナサラダ</p> <p>17種 895 kcal たんぱく質 35.7g 食塩相当量 2.1g</p> <p>たんぱく質 29.0g 食塩相当量 2.1g</p> <p>牛乳(飲用) 大豆(国産)、豚ひき肉、オイルツナ(缶)、生クリーム(背割り)コッパパン70g、サラダ油、薄力粉、上白糖、さつまいも、揚げ油、有塩バター、アーモンド(スライス)、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、マトビュレ、きゅうり、キャベツ</p>	<p>いわしの蒲焼丼 (どんぶり)</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>かきたま汁</p> <p>17種 804 kcal たんぱく質 23.3g 食塩相当量 2.6g</p> <p>たんぱく質 31.1g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳(飲用) 生いわし(焼き 50g)、油揚げ、さつまいも、揚げたたまご、精製白米、精製、めんぼう、揚げ油、上白糖、サラダ油、しょうが、切干しいたけ、にんじん、ごま、かつお、ねぎ</p>
<p>17日</p> <p>はたはたのから揚げ(2本)</p> <p>ひじきあえ</p> <p>たまご汁</p> <p>17種 813 kcal たんぱく質 27.5g 食塩相当量 2.8g</p> <p>たんぱく質 31.3g 食塩相当量 2.8g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小胸)、油揚げ、はたはた、干ひじき(鉄釜、乾)、かまぼこ、精製白米、サラダ油、上白糖、めんぼう、揚げ油、白いりごま、ごま油、冷) だまご餅、こんにゃく、にんじん、しょうが、ほうろれんそう、だいこん、ごぼう、ねぎ、えのきたけ</p>	<p>シーフードピラフ</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>ヨーグルトかん</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>17種 880 kcal たんぱく質 30.3g 食塩相当量 2.8g</p> <p>たんぱく質 36.4g 食塩相当量 2.8g</p> <p>牛乳(飲用) 冷凍むきえび(いか) 短冊、ベーコン(短冊)、たまごマヨネーズ、豚モモ肉(にま切り)、ひよこまめ(乾) 粉チーズ、プレーンヨーグルト、精製白米、精製、有塩バター、三温糖、シエルマカロニ、じゃがいも、上白糖、玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、パセリ、粉、トマトビュレ、トマトケチャップ、セロリ、トマト缶、パセリ</p>	<p>毎月19日は「食育の日」</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>真鯛とじゃが芋の揚げ煮</p> <p>みそ汁</p> <p>17種 855 kcal たんぱく質 24.7g 食塩相当量 2.6g</p> <p>たんぱく質 37.9g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳(飲用) まい(角切り)、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精製白米、精製、めんぼう、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、上白糖、しょうが、にんにく、ピーマン、玉葱</p>	<p>ブルコギ丼 (どんぶり)</p> <p>のりあえ</p> <p>豆乳ジェラート</p> <p>卵スープ</p> <p>17種 834 kcal たんぱく質 28.3g 食塩相当量 3.0g</p> <p>たんぱく質 31.3g 食塩相当量 3.0g</p> <p>牛乳(飲用) 豚肉(にま切り)、さきのみ、カットわかめ、たまご、豆乳ジェラート、精製白米、精製サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま、めんぼう、にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、玉葱、ねぎ、ら、ほうろれんそう、だいこん、キャベツ、たけのこ(ゆで)</p>	<p>そばろ納豆</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>ししゃも(2本)</p> <p>おわかあえ</p> <p>みそ汁</p> <p>17種 816 kcal たんぱく質 23.7g 食塩相当量 2.9g</p> <p>たんぱく質 36.4g 食塩相当量 2.9g</p> <p>牛乳(飲用) 糸ろ納豆、ししゃも、おから割り、油揚げ、白みそ、赤みそ、精製白米、精製、サラダ油、めんぼう、揚げ油、切干しいたけ、ごま、しょうが、キャベツ、だいこん、にんじん、ごま、かつお</p>
<p>24日</p> <p>ごま麻婆丼 (どんぶり)</p> <p>りんご</p> <p>春雨サラダ</p> <p>17種 797 kcal たんぱく質 24.4g 食塩相当量 2.1g</p> <p>たんぱく質 27.7g 食塩相当量 2.1g</p> <p>牛乳(飲用) 木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、精製白米、精製、サラダ油、上白糖、めんぼう、ごま油、白すりごま、普通酒、さくら(乾)、白いりごま、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、ら、キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご</p>	<p>秋の香りごはん (どんぶり)</p> <p>とらの南蛮漬</p> <p>ごまあえ</p> <p>呉汁</p> <p>17種 895 kcal たんぱく質 26.7g 食塩相当量 3.0g</p> <p>たんぱく質 37.4g 食塩相当量 3.0g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小胸)、油揚げ、たらち切り身60g、大豆(国産)、乾、白みそ、赤みそ、精製白米、もち米、白いりごま、むきくろい、サラダ油、めんぼう、揚げ油、上白糖、ごま油、白すりごま、ささ、しめじ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、ごま、かつお、だいこん、ごぼう</p>	<p>チキンカレー</p> <p>フルーツのヨーグルトがけ</p> <p>じゃご入りサラダ</p> <p>17種 891 kcal たんぱく質 19.6g 食塩相当量 2.4g</p> <p>たんぱく質 26.6g 食塩相当量 2.4g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(皮なし)角切り、ちりめんじゃこ、プレーンヨーグルト、精製白米、精製、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、みかん、バンイン、黄桃、黄桃</p>	<p>セサミトースト</p> <p>ナッツサラダ</p> <p>秋のクリームシチュー</p> <p>17種 881 kcal たんぱく質 44.0g 食塩相当量 2.0g</p> <p>たんぱく質 25.7g 食塩相当量 2.0g</p> <p>牛乳(飲用) ベーコン(短冊)、鶏肉モモ(角)、牛乳(調理用)、粉チーズ、生クリーム、無塩食パン70g、有塩バター、上白糖、はちみつ、白いりごま、白すりごま、さつまいも、サラダ油、薄力粉、アーモンド(ダイス)、玉葱、にんじん、かぼちゃ(国産)、パセリ、キャベツ、きゅうり</p>	<p>わかめごはん (どんぶり)</p> <p>さわらの香味焼き</p> <p>おひたし</p> <p>ぶどうかん</p> <p>むらくも汁</p> <p>17種 783 kcal たんぱく質 20.9g 食塩相当量 2.7g</p> <p>たんぱく質 34.1g 食塩相当量 2.7g</p> <p>牛乳(飲用) 炊き込みわかめ、さわら(切り身) 60g、たまご、精製白米、精製、サラダ油、白みそ、赤みそ、精製白米、精製、ごま油、ごま油、めんぼう、上白糖、ねぎ、しょうが、はくさい、だいこん、にんじん、ほうろれんそう、ぶどう(アイス) (赤)</p>
<p>HALLOWEEN 29日(土)</p> <p>スバグティミートソース</p> <p>かぼちゃケーキ</p> <p>パイザヌスープ</p> <p>17種 892 kcal たんぱく質 33.8g 食塩相当量 3.1g</p> <p>たんぱく質 29.8g 食塩相当量 3.1g</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(ひき肉)、大豆(国産)、乾、ベーコン(短冊)、生クリーム、牛乳(調理用)、ハーフスバグティ、サラダ油、上白糖、薄力粉、有塩バター、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、トマトビュレ、トマトケチャップ、かぶ(丸)、キャベツ、かぼちゃ</p>	<p>31日(月)</p> <p>合唱コンクールだよ</p> <p>今日は給食ありません</p>	<p>Close-up!</p> <p>♡11日：ヨーグルトブルーベリーケーキ 10日の目の愛護デーにちなみ、ブルーベリーを使ったケーキを作ります！ブルーベリーは清瀬市産です！！</p> <p>♡19日：真鯛とじゃが芋の揚げ煮 感染症の流行に伴い流通しきれなくなった食材を無償提供させていただきます。今回無償提供いただいたのは真鯛の角切りです。</p> <p>♡20日：豆乳ジェラート 10月12日豆乳のひ日にちなみ、清瀬市内に事務所を構えるジェラートルさんが、豆乳ジェラートを無償提供して下さることにになりました！ジェラートルのご主人は清瀬二中出身です！味わっていただきます。</p> <p>*29日(土)は給食実施日となっております！ 10月1日にちなみ、かぼちゃケーキを作りますのでお楽しみに♪ *31日(月)は合唱コンクールのため給食はありません。</p>		

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。