



岩田さんの畑



松村さんの畑



村野さんの畑

清瀬市立清瀬第三小学校

日	曜日	献立名	牛乳	材 料 名			栄養価	
				黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	運動会予備日② ハヤシライス かいそうサラダ キャロットかん	○	精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、★有塩バター、白いりごま、上白糖、ごま油	★牛乳(飲用)、豚肩肉、★生クリーム、海藻ミックス、粉寒天	しょうがにんにく、にんじん、玉葱、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、みかん果汁	713	19.9
2	水	4年生社会科見学 文化の日献立 (11月3日) ごはん てづくりさけふりかけ さつまじる ちくさやき きっかあえ	○	精白米、精麦、白いりごま、さつまいも、サラダ油、上白糖	★牛乳(飲用)、生鮭、かつお節(糸削り)、鶏肉もも、赤みそ、白みそ、かつお厚削り節、★卵、鶏ひき肉、木綿豆腐	にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん、ほうれんそう、こまつな、菊のり、もやし	712	35.2
4	金	しっぽくうどん ごまあえ きなこあまなっとうのむしパン	○	冷凍うどん、さといも、三温糖、上白糖、白すりごま、薄力粉、甘納豆(あずき)、★有塩バター	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、油揚げ、★かつお厚削り節、★牛乳(調理性)、★卵、きな粉(大豆)	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、こまつな、もやし	686	29.8
7	月	シーフードピラフ ピーズサラダ フルーツしらたま	○	精白米、精麦、★有塩バター、サラダ油、上白糖、白玉粉	★牛乳(飲用)、★いか短冊、★冷凍むきえび、冷凍ほたて貝柱、ほたてフレーク、青大豆、大豆、絹豆腐	玉葱、にんじん、きゅうり、キャベツ、にんにく、みかん缶、★パイン缶、★黄桃缶(ダイズ)	657	25.5
8	火	いい歯の日 (噛み応えのある献立) ごはん てづくりふりかけ こんさいのみそじる まめあじのこうみあげ わふうあえ	○	精白米、精麦、白いりごま、上白糖、じゃがいも、サラダ油、でんぷん、揚げ油	★牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、おかつ削り、刻み昆布、白みそ、赤みそ、かつお厚削り節、豆豉、ツナ水煮、生わかめ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、もやし	650	28.2
9	水	グラタンパン パスタスープ みかん	○	国産小麦粉パン、サラダ油、薄力粉、★有塩バター、リボンマカロニ、じゃがいも	★牛乳(飲用)、★冷凍むきえび、鶏肉もも、★牛乳(調理性)、豆乳、★ピザチーズ、ベーコン、豚もも肉	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム水煮、にんじん、パセリ、みかん	608	27.9
10	木	ごまごはん さわにわん さんまのしおやき だいこんのおろしに じゃがいものあまからに	○	精白米、白いりごま、サラダ油、じゃがいも、三温糖	★牛乳(飲用)、豚肉、かつお厚削り節、さんま生筒切り	ごぼう、にんじん、ねぎ、干し椎茸、だいこん	683	24.1
11	金	かんどんめん ポテトたこあげ ヨーグルトかん	○	蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、でんぷん、じゃがいも、薄力粉、揚げ油、上白糖	★牛乳(飲用)、豚もも肉、たこ、★卵、あおりの粉寒天、★のむヨーグルト	にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、玉葱、にんじん、にら、だけのこ(水煮)	674	26.6
14	月	キムチチャーハン チンゲンサイのスープ いかのかんこくふうやき	○	精白米、精麦、サラダ油、ごま油、白いりごま、普通はるさめ(卵)、でんぷん	★牛乳(飲用)、豚肉、★うすら卵(水煮)、★いか、鹿の子目	玉葱、にんじん、キムチ漬け、ねぎ、しょうが、チンゲンサイ、だけのこ(水煮)、干し椎茸、にんにく	611	29.8
15	火	おせきはん すましじる わふうきのごハンバーグ ゆでやさいごまだれがけ	○	もち米、精白米、黒いりごま、あららふ、でんぷん、上白糖、白すりごま	★牛乳(飲用)、ささげ、生わかめ、豆腐、かつお厚削り節、木綿豆腐、鶏ひき肉	ねぎ、にんじん、干し椎茸、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう、キャベツ、もやし	638	29.0
16	水	ツナカレーピラフ イタリアンスープ りんご	○	精白米、精麦、★有塩バター、サラダ油、じゃがいも、パン粉(生)	★牛乳(飲用)、ツナ水煮、ベーコン、★粉チーズ、★卵	玉葱、にんじん、ピーマン、マッシュルーム(水煮)、ほうれんそう、ホールコーン、りんご	631	21.1
17	木	ごまきなこあげパン ポトフ きのこサラダ	○	国産小麦粉パン、揚げ油、白すりごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも、ごま油	★牛乳(飲用)、きな粉(大豆)、豚肩肉、フランクフルト	玉葱、にんじん、キャベツ、セロリー、生しいたけ、えのきたけ、しめじ	683	25.0
18	金	ごはん なっとう みそじる にくじゃが	○	精白米、精麦、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖	★牛乳(飲用)、糸納豆、生わかめ、豆腐、赤みそ、かつお厚削り節、豚肩肉	ねぎ、玉葱、にんじん	666	26.9
21	月	マーボーどん ちゅうかサラダ かき	○	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、緑豆はるさめ	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ	しょうが、にんにく、ねぎ、だけのこ(水煮)、エリンギ、にんにく、キャベツ、きゅうり、かき	667	23.1
22	火	勤労感謝の日の献立 (11月23日) ごこくおこわ かきたまじる さばのみそに おかつあえ	○	精白米、もち米、きび、あわ、精麦、赤米、でんぷん、三温糖	★牛乳(飲用)、豆腐、★卵、かつお厚削り節、さけ切り身、赤みそ、八丁みそ、糸削り	ほうれんそう、ねぎ、しょうが、はくさい、こまつな、もやし、にんじん	615	30.0
24	木	和食の日 (新潟県 郷土料理) タレかつどん のっぺいじる ハリハリづけ	○	精白米、精麦、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、揚げ油、三温糖、白すりごま、サラダ油、さといも、こんにゃく、でんぷん、上白糖	★牛乳(飲用)、豚ロース、焼き竹輪、かつお厚削り節、刻み昆布	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、切干しいたけ、きゅうり	710	26.4
25	金	学習発表会 児童鑑賞日 てづくりアップルロールパン ポークピーズ ツナサラダ	○	強力粉、三温糖、★無塩バター、サラダ油、じゃがいも、上白糖、薄力粉	★牛乳(飲用)、★牛乳(調理性)、大豆(国産、粒)、豚もも肉、★生クリーム、ツナ水煮	りんご、レモン、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)、パセリ、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ	664	25.6
26	土	学習発表会 保護者鑑賞日 スパゲティミートソース ダイコンサラダ さつまいもケーキ	○	ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、薄力粉、ごま油、さつまいも、★有塩バター、薄力粉、粉糖	★牛乳(飲用)、大豆、豚もも肉、★粉チーズ、★牛乳(調理性)、★卵	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム(水煮)、トマトピューレ、だいこん、きゅうり、ホールコーン	752	26.3
29	火	こうやどうふごはん こじる きびなこのいそべあげ やさいとツナのあえもの	○	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、さといも、薄力粉、揚げ油	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、凍り豆腐細切り、大豆、油揚げ、赤みそ、かつお厚削り節、きびなこ、あおりの、ツナ水煮	干し椎茸、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし	668	32.1
30	水	2しゅトースト(はちみつ・じゃこチーズ) クリームコンスープ ごぼうサラダ	○	国産小麦粉パン、★バター(はちみつ)、★チョコ、★いちご、サラダ油、★有塩バター、薄力粉、白すりごま、ごま油	★牛乳(飲用)、★ピザチーズ、ちりめんじゃこ、きざみのり、ベーコン、★牛乳(調理性)	玉葱、にんじん、クリームコーン缶詰、ホールコーン、ごぼう、きゅうり、キャベツ	606	20.1

※都合により献立を変更することがあります。
 ※食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物は除く)
 ※ドレッシングやマヨネーズは別配缶になります。
 ※栄養価は中学年(3・4年生)1倍、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。(牛乳、果物は除く)

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月平均	665	26.6
学校給食摂取基準	650	26.0