



令和4年度 10月分給食予定献立表

家庭数配布

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)
3	月	松村さんのねぎ	○	うどん(冷凍),白いりごま 上白糖,さつまいも,揚げ油 水あめ,黒いりごま	★牛乳,豚肩肉,油揚げ かつお厚削り節 ちりめんじゃこ	にんじん,ねぎ,ほうれんそう だいこん,はくさい,キャベツ きゅうり,もやし	642	24.2
4	火	小寺さんのじゃがいも	○	強力粉,上白糖 ★無塩バター,じゃがいも サラダ油	★牛乳,★たまご ★牛乳(調理用),★生クリーム ★ダイスチーズ ひよこまめ(乾),豚肩肉	にんじん,かぶ,玉葱,だいこん きゅうり,ホールコーン(冷凍)	632	25.0
5	水	松村さんのねぎ	○	精白米,白いりごま サラダ油,上白糖,ごま油 でんぷん,普通はるさめ(乾)	★牛乳,木綿豆腐,豚もも肉 豚肩肉,★うすら卵(水煮) ★冷凍むぎえび	玉葱,だけのご(水煮),にんじん チンゲンツァイ,干し椎茸 しょうが,にんにく,ねぎ こまつな,かき	710	29.5
6	木	松村さんのねぎ & 政府備蓄米	○	精白米,精麦,白いりごま サラダ油,三温糖,じゃがいも こんにゃく,でんぷん,揚げ油	★牛乳,干しひじき,糸削り 豚肩肉,木綿豆腐,白みそ 赤みそ,かつお厚削り節 きびなご,きざみのり	ごぼう,だいこん,にんじん ねぎ,しょうが,にんにく キャベツ,こまつな,えのきたけ しめじ,ホールコーン(冷凍)	606	26.6
7	金	松村さんのねぎ & 十三夜(8日)	○	精白米,もち米,むぎぐり 上白糖,でんぷん	★牛乳,油揚げ,絹ごし豆腐 ★たまご,かつお厚削り節 さば文化干,糸削り	しめじ,にんじん,にら,ねぎ はくさい,ほうれんそう,もやし	643	32.5
11	火	松村さんのねぎ	○	精白米,精麦,白いりごま こんにゃく,さといも 三温糖,上白糖	★牛乳,油揚げ かつお厚削り節,赤みそ 白みそ,鶏肉もも 凍り豆腐,粉寒天	ゆかり粉,キャベツ,にんじん ねぎ,ごぼう,だけのご(水煮) 干し椎茸,さやいんげん りんごジュース	619	24.3
12	水	セレクト給食	○	無塩丸パン,薄力粉,パン粉 揚げ油,上白糖 無塩コッペパン ★有塩バター ジェルマカロニ じゃがいも,サラダ油	★牛乳,メルルーサ,★たまご ウィンナー,豚肩肉,ベーコン 大豆(国産,乾),青大豆	キャベツ,玉葱,にんじん トマト缶詰(ホール),パセリ きゅうり,にんにく	627	31.6
13	木	松村さんのねぎ 小寺さんのじゃがいも	○	精白米,精麦,でんぷん サラダ油,じゃがいも 糸こんにゃく,三温糖	★牛乳,めだいたい,鶏ひき肉 木綿豆腐,かつお厚削り節 豚肩肉	しょうが,はくさい,にんじん こまつな,ねぎ,玉葱 さやいんげん,★なし	671	27.5
14	金	松村さんのねぎ	○	蒸し中華めん,ごま油 サラダ油,上白糖 でんぷん,三温糖,白いりごま	★牛乳,木綿豆腐 豚ひき肉,赤みそ,八丁みそ ★プレーンヨーグルト	しょうが,にんにく,ねぎ だけのご(水煮),干し椎茸,にら きゅうり,だいこん,みかん缶 ★黄桃缶(ダイス),★バイン缶	620	25.1
17	月	松村さんのねぎ	○	精白米,きび(精白粒) こんにゃく,さといも ごま油,上白糖,白いりごま 白すりごま	★牛乳,木綿豆腐 かつお厚削り節 さわら,白みそ	にんじん,だいこん,ごぼう ねぎ,しょうが キャベツ,もやし	606	27.7
18	火	松村さんのねぎ	○	無塩コッペパン,サラダ油 薄力粉,じゃがいも リボンマカロニ,上白糖	★牛乳,大豆(国産,乾) 豚もも肉,ベーコン,豚肩肉	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,トマトピューレ パセリ,キャベツ きゅうり,もやし	631	27.8
19	水	松村さんのねぎ	○	精白米,さつまいも 黒いりごま,でんぷん サラダ油,上白糖 練りごま白	★牛乳,絹ごし豆腐 ★たまご,かつお厚削り節 ししゃも(生干し)	ほうれんそう,ねぎ,こまつな キャベツ,もやし	584	27.3
20	木	小寺さんのじゃがいも	○	精白米,精麦,でんぷん 揚げ油,サラダ油,じゃがいも	★牛乳,★いか短冊 ★冷凍むぎえび,炊き込みわかめ 豚肩肉,レンズまめ(乾) ★ピザチーズ	玉葱,にんじん,かぶ,キャベツ トマト缶詰(ホール),パセリ	680	29.8
21	金	松村さんのねぎ	○	精白米,精麦,上白糖 サラダ油,白いりごま	★牛乳,鶏肉もも ★たまご,豚肩肉 かつお厚削り節	玉葱,にんじん,干し椎茸 万能ねぎ,ごぼう,だいこん ねぎ,キャベツ きゅうり,しょうが	634	28.1
24	月	松村さんのねぎ	○	★無塩食パン,★有塩バター はちみつ,白すりごま サラダ油,さつまいも 薄力粉,オリーブ油,上白糖	★牛乳,きな粉(大豆) 豚肩肉,大豆(国産,乾) ★牛乳(調理用),★生クリーム	セロリー,にんじん,玉葱 しめじ,かぶ,キャベツ きゅうり,ホールコーン(冷凍) レモン	687	23.5
25	火	食材無償提供 (真鯛)	○	精白米,精麦,でんぷん 揚げ油,上白糖,白すりごま	★牛乳,生わかめ,油揚げ 白みそ,赤みそ かつお厚削り節,まだい	だいこん,ねぎ,玉葱 キャベツ,こまつな,もやし	645	29.5
26	水	小寺さんのじゃがいも	○	精白米,精麦,じゃがいも サラダ油,薄力粉 ★有塩バター ごま油,上白糖	★牛乳,豚肩肉,ピザ用チーズ 海藻ミックス,粉寒天	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,キャベツ きゅうり,みかん果汁	722	21.1
27	木	ハロウィン(31日)	○	ハーフスパゲティ オリーブ油,でんぷん 揚げ油,三温糖,サラダ油 ごま油,上白糖,さつまいも ★有塩バター,★アーモンド	★牛乳,ベーコン,鶏肉もも きざみのり,★牛乳(調理用) ★生クリーム,★たまご	にんにく,しめじ,玉葱 生しいだけ,しょうが キャベツ,レッドキャベツ にんじん,きゅうり,かぼちゃ	651	24.3
28	金	運動会応援献立	○	精白米,精麦,サラダ油 三温糖,でんぷん ごま油,白いりごま,上白糖	★牛乳,豚肩肉,豚もも肉 白みそ,赤みそ,生わかめ 木綿豆腐,粉寒天,粉ゼラチン ★牛乳(調理用),豆乳 ★生クリーム	しょうが,にんにく,にんじん 玉葱,ねぎ,もやし,にら ぶどうジュース(赤) ぶどうジュース(白)	677	25.9

※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	647	26.9
学校給食摂取基準	650	26.0