

令和5年度 よていこんだてひょう (令和5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
2月	カレーライス	牛乳	ビーンズサラダ りんご	牛乳(飲用),ぶたにく,レンズまめ,牛乳(調理用),だいず	こめ,はつがげんまい,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,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,きゅうり,キャベツ,りんご	りんごは、「赤くなると、医者が青くなる」と言われるほど、体に良い成分が豊富な果物です。歯ざわりや、香りを楽しみましょう。	759 23.6
3火	ごはん	牛乳	もうかざめのんにくやき ちゅうかコーンスープ パンサンスー	牛乳(飲用),もうかざめ,たまご,ちりめんじゃこ	こめ,はつがげんまい,ごまあぶら,でんぷん,はるさめ,あぶら,いりごま	にんにく,とうもろこし,クリームコーンかんづめ,にんじん,ねぎ,こまつな,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	最近店頭でも「もうかざめ」を見かけます。やわらかく、くせの少ない白身の魚です。小骨もないので、調理しやすい魚です。	631 17.7
4水	さぬきうどん	牛乳	ゆでやさいごまだれかけ だいがくいも	牛乳(飲用),とりにく,かまぼこ,あぶらあげ,カットわかめ,かつおぶし	うどん,さとう,すりごま,ねりごま,ごまあぶら,さつまいも,さとう,水あめ,いりごま	にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	大学芋の名前の由来は、大正時代から昭和時代にかけて、東京大学の学生に大人気だったからだそうです。	633 21.9
5木	ゆかりごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに みそしる	牛乳(飲用),ぶたにく,あぶらあげ,みそ,かつおぶし	こめ,はつがげんまい,じゃがいも,いとこんにやく,あぶら,さとう	ゆかりこ,たまねぎ,にんじん,しょうが,はくさい,こまつな	古今和歌集にむらさき草が詠われてから「縁(ゆかり)の色」は紫色を言うようになったそうです。	631 16.5
6金	りんごトースト	牛乳	ポークシチュー キャベツとコーンのサラダ	牛乳(飲用),ぶたにく,なまクリーム	しょくパン,さとう,バター,じゃがいも,あぶら,こむぎこ	りんご,セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,エリンギ,トマトかんづめ,トマトピューレ,パセリ,キャベツ,とうもろこし	りんごトーストは、りんごをバターで煮て、パンにぬり、焼いて仕上げています。りんごの甘酸っぱさを楽しんで食べましょう。	646 26.0
10火	ビビンバ	牛乳	はるさめスープ みかんかん	牛乳(飲用),ぶたにく,いとこんにやく,たまご,こなかんでん	こめ,はつがげんまい,いとこんにやく,さとう,あぶら,いりごま,はるさめ	ぜんまい,しょうが,にんにく,もやし,こまつな,にんじん,たけのこ,ねぎ,みかんかじゅう	ビビンバは、韓国料理です。丼に入れたご飯とナムルや肉、卵などの具をよくかき混ぜて食べる料理です。	591 14.9
11水	ごはん	牛乳	さばのぶなかぼし けんちんじる こんぶサラダ	牛乳(飲用),さばぶなかぼし,とうふ,かつおぶし,きざみこんぶ	こめ,はつがげんまい,いとこんにやく,さつまいも,ごまあぶら,すりごま,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,とうもろこし,きゅうり	昆布は、海のエキスを吸収して育ちます。「海の野菜」と言われるほど、ビタミンやカルシウム、鉄分などの栄養が豊富な食品です。	635 22.7
12木	チキンライス	牛乳	クリームシチュー わかめサラダ	牛乳(飲用),とりにく,いんげんまめ,牛乳(調理用),なまクリーム,カットわかめ	こめ,はつがげんまい,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター	たまねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ,もやし	給食で作るシチューがおいしい理由は、スープや、ルーも手作りで作っていることです。給食室で、朝から心を込めて調理をしています。	676 21.5
13金	ごはん	牛乳	さんまのつつに さわにわん いとかなでんのあえもの	牛乳(飲用),さんま,ぶたにく,とうふ,かつおぶし,いとかなでん	こめ,はつがげんまい,さとう,あぶら,じゃがいも,いとこんにやく,ごまあぶら	しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ,ねぎ,ほししいたけ,こまつな,だいこん,きゅうり	魚の中でも、秋を代表するさんまをコトコト煮た「さんまの筒煮」を作りました。甘しょっぱい、さんまの筒煮はご飯によく合うおかずです。	633 23.7
16月	ごはん	牛乳	ぶたにくのごまみそやき こんさいじる ごまあえ	牛乳(飲用),ぶたにく,みそ,かつおぶし	こめ,はつがげんまい,あぶら,さとう,いりごま,さつまいも,すりごま,ねりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,もやし	土の中で育つ野菜を根菜と言います。根菜は体を温めるはたらきをします。秋が深まって、少し寒い日には根菜をしっかり食べて体を温めましょう。	657 25.3
17火	わかめごはん	牛乳	さけのしおやき さつまじる やさいとツナのあえもの	牛乳(飲用),たきこみわかめ,さけ,とりにく,みそ,かつおぶし,ツナ	こめ,はつがげんまい,あぶら,さつまいも	にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん,こまつな,キャベツ,もやし	塩分が多くなりやすい献立ですが、汁物の具を多くすることで、1杯当たりの水分を少なくして、減塩に取り組んだメニューです。	628 16.2
18水	シーフードピラフ	牛乳	たまごスープ パンナコッタの ブルーベリーソース	牛乳(飲用),いか,えび,たまご,とりにく,牛乳(調理用),なまクリーム	こめ,はつがげんまい,バター,あぶら,かたくりこ,さとう,ブルーベリージャム	たまねぎ,にんじん,こまつな	プルプルした食感のパンナコッタを作りました。パンナコッタは、イタリアでできたデザートで、イタリア語で「煮詰めたクリーム」という意味です。	625 20.5
19木	さつまいもごはん	牛乳	きびなごあげ とんじる はくさいのおひたし	牛乳(飲用),きびなご,ぶたにく,とうふ,みそ,かつおぶし,いとけずり	こめ,さつまいも,いりごま,かたくりこ,こむぎこ,あぶら,じゃがいも,こんにやく,さとう	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,はくさい,こまつな	今月の食育の日は、九州の料理です。さつま芋やきびなごは九州の名産品です。	600 15.2
20金	てりやきチキンバーガー	牛乳	あきのクリームスープ	牛乳(飲用),とりにく,牛乳(調理用),なまクリーム	まるパン,あぶら,さとう,さつまいも,こむぎこ,バター	しょうが,キャベツ,たまねぎ,セロリー,にんじん,しめじ,かぶ	キャベツと、とりの照り焼きをパンにはさむと照り焼きチキンバーガーの完成です。パンにはさまずに食べて、それぞれの味を楽しむのもいいですね。	617 22.9
23月	マーボーどん	牛乳	ごまじゃこあえ きっかみかん	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,レンズまめ,みそ,ちりめんじゃこ	こめ,はつがげんまい,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ,いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にら,キャベツ,もやし,たまねぎ,みかん	菊花みかんは、みかんを横半分に切ると、菊の花に見えますね。他のものに見えてることが食べ物以外でもあるか調べてみましょう。	623 19.3
24火	じゃこごはん	牛乳	さばのしおやき おひたし いなかじる	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,さば,いとけずり,とりにく,とうふ,かつおぶし	こめ,はつがげんまい,いりごま,あぶら,じゃがいも	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,えのきたけ,だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ	じゃこごはんは、いりごまとちりめんじゃこを混ぜたご飯です。ご飯に混ぜる直前に、ごまとじゃこをいれることでおいしそうな香りのご飯になります。	615 17.0
25水	なつかしのやきそばパン	牛乳	わかめスープ フレンチサラダ	牛乳(飲用),ぶたにく,あおのり,カットわかめ	コッペパン,むしちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,いりごま,さとう	たまねぎ,もやし,キャベツ,ピーマン,にんじん,しょうが,にんにく,ほししいたけ,たけのこ,ねぎ,きゅうり	ちょっと懐かしい、焼きそばパンのメニューです。コッペパンに、焼きそばをはさんで食べてみましょう。	598 18.6
26木	そぼろどん	牛乳	こまつなのスープ ヨーグルトの ブルーベリーソース	牛乳(飲用),とりにく,こおりとうふ,ぶたにく,プレーンヨーグルト	こめ,はつがげんまい,さとう,はるさめ,かたくりこ,ごまあぶら,みずあめ	ごぼう,しょうが,にんじん,ねぎ,こまつな,ほししいたけ,ブルーベリー,レモンかじゅう	清瀬市産のブルーベリーをたくさん使って、ソースを作ります。ヨーグルトに合わせて、甘い味のブルーベリーソースを味わいましょう。	680 18.4
27金	あきのかおりごはん	牛乳	やきししゃも ごじる かぶのゆずふうみ	牛乳(飲用),とりにく,あぶらあげ,ししゃも,だいず,みそ	こめ,もちごめ,さつまいも,かたくりこ,あぶら,こんにやく,さつまいも,さとう	しめじ,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,かぶ,ゆずかじゅう	もち米を使ったご飯に、さつまいもやきのこなどを入れました。目でも味わえる秋のメニューです。	647 21.0
30月	おやこどん	牛乳	みそしる きゃべつのそくせきづけ	牛乳(飲用),とりにく,たまご,カットわかめ,とうふ,みそ,かつおぶし	こめ,はつがげんまい,さとう	たまねぎ,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,だいこん,しょうが	運動会の練習で、疲れた体でもしっかり食べられる丼メニューにしました。給食をもりもり食べて、がんばりましょう。	603 16.6
31火	きのこスパゲティ	牛乳	かいそうサラダ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳(飲用),ベーコン,ぶたにく,かいそうミックス,クリームチーズ,たまご,なまクリーム	スパゲティ,あぶら,グラニューとう,こむぎこ	しめじ,ほししいたけ,えのきたけ,にんじん,たまねぎ,こまつな,しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,かぼちゃ	ハロウィンメニューです。かぼちゃとチーズをたくさん使ったやわらかいケーキを焼きました。かぼちゃが苦手でも、おいしく食べられるメニューです。お楽しみに。	659 27.3

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。⑥備蓄米を使用する日は、10日、12日、23日、26日です。