



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 水	スパゲティー ミートソース 		ダイコンサラダ サワーかん	牛乳(飲用),だいず,ぶたにく,こなかんてん,にゅうさんきんいんりょう	スパゲティ,あぶら,さとう,こむぎこ,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,マッシュルーム,トマトピューレ,だいこん,きゅうり,とうもろこし	乳酸菌飲料を使った寒天のサワーかんはすっきりとさわやかな味です。お楽しみに。	649 24.9
2 木	ソースカツどん 		すましじる	牛乳(飲用),ぶたにく,カツトわかめ,とうふ,かつおぶし	こめ,はつがげんまい,こむぎこ,パンこ,あぶら,さんおんとう,ごま,あられふ	キャベツ,ねぎ	明日はよいよ運動会です。いまままで練習した成果が発揮できるように「かつ」メニューで応援します。	694 26.9
3 金	第46回運動会							
6 月	運動会振替休業日							
7 火	ジャンバラヤ とりのてりやき 		きゃべつのでそくせきつけ	ジョア,ぶたにく,ベーコン,とりにく	こめ,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,ピーマン,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,にんじん	運動会予備日のため、配りやすく食べやすいメニューにしました。	593 22.9
8 水	ガーリックトースト 		ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳(飲用),だいず,ぶたにく,ツナ	しょくパン,バター,あぶら,じゃがいも,さとう,こむぎこ	にんにく,パセリこ,しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ,きゅうり,キャベツ	トマト、大豆、豚肉、じゃがいもが入ったポークビーンズはアメリカ発祥の料理です。	597 24.1
9 木	ごまごはん 		みそしる にくじゃが	牛乳(飲用),あぶらあげ,みそ,かつおぶし,ぶたにく	こめ,いりごま,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,さとう	だいこん,ねぎ,たまねぎ,にんじん	十小の肉じゃがに使うじゃがいもは、約56kgです。じゃがいも1つが150g位なので、370個以上のじゃがいもを使います。	653 23.9
10 金	ごはん 		なっとう とんじる やしししゃも わふうあえ	牛乳(飲用),なっとう,ぶたにく,とうふ,みそ,かつおぶし,ししゃも,カットわかめ	こめ,はつがげんまい,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,でんぶん	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし	納豆は、大豆を煮てから納豆菌で発酵させた食べ物です。消化が良くお腹の中で悪玉菌が増えるのを防いでくれます。また、骨を作る手助けもしてくれます。よくかんでいただきます。	670 31.0
13 月	キムチチャーハン 		たまごいりわかめスープ いかのかんこくやき はるさめサラダ	牛乳(飲用),ぶたにく,カツトわかめ,とりにく,たまご,いか	こめ,はつがげんまい,あぶら,ごまあぶら,かたくりこ,いりごま,はるさめ	にんじん,キムチづけ,ねぎ,たけのこ,にんにく,キャベツ,きゅうり	キムチは発酵食品です。意外ですが、キムチに使う唐辛子は、日本から韓国に伝わった食品です。	662 37.3
14 火	ハヤシライス 		ごぼうサラダ はなみかん	牛乳(飲用),ぶたにく	こめ,はつがげんまい,あぶら,こむぎこ,バター,すりごま,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ,ごぼう,きゅうり,キャベツ,みかん	みかを横に切ると花のように見えるので「花みかん」と言います。	666 19.1
15 水	せきはん 		ごじる さかなバーグ わふうおろしソースかけ おひたし	牛乳(飲用),ささげ,だいず,あぶらあげ,みそ,かつおぶし,たら,とりにく,とうふ,たまご,いとけすり	もちごめ,こめ,いりごま,さといも,あぶら,パンこ,かたくりこ	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,ほうれんそう,えのきたけ	七五三祝いで、赤飯を炊きます。赤飯は、お祝いの席でよく食べられる伝統的な料理です。	714 35.4
16 木	きなこあげパン 		こんぶだんごのスープ パンウースー	牛乳(飲用),きなこ,とりにく,ぎざみこんぶ,たまご,かつおぶし	コッペパン,あぶら,さとう,かたくりこ,はるさめ,いりごま,ごまあぶら,あぶら	しょうが,はくさい,にんじん,ほうれんそう,ねぎ,ほししいたけ,きゅうり,キャベツ,もやし	揚げパンと団子スープという、ちょっと懐かしい組み合わせの献立にしました。団子には刻み昆布を入れるので、さらにうま味を味わえます。	629 23.8
17 金	ごまごはん 		あすかじる さわらのこみゃき きのこサラダ りんご	牛乳(飲用),とりにく,とうふ,みそ,牛乳(調理用),さわら	こめ,いりごま,あぶら,さとう,すりごま,ごまあぶら	だいこん,にんじん,はくさい,ほししいたけ,しょうが,にんにく,ねぎ,えのきたけ,しめじ,キャベツ,りんご	今日のりんごは、5年生の皆さんが移動教室で行く、立科のりんごです。採れたての新鮮なりんごを味わいましょう。	662 29.4
20 月	かんとんめん 		キャラメルポテト かいそうサラダ	牛乳(飲用),ぶたにく,なまクリーム,かいそうミック	むしちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,かたくりこ,さつまいも,あぶら,バター,みずあめ,さとう	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,たまねぎ,にんじん,にら,たけのこ,キャベツ,きゅうり	キャラメルポテトは、さつま芋を油で揚げてから、給食室で作るキャラメルにからめて仕上げます。甘くておいしいメニューです。	686 19.5
21 火	シーフードピラフ 		ビーンズサラダ フルーツポンチ	牛乳(飲用),いか,えび,ほたて,だいず,あおだいず	こめ,はつがげんまい,バター,あぶら,ごまあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,おうとうかんづめ,パインかんづめ,みかんかんづめ	ホタテの貝柱を使用するピラフです。いかとえびも入るので、魚介のうま味を味わって食べましょう。	612 24.2
22 水	ごこくおこわ 		かきたまじる ししゃものしよあげ おかかあえ	牛乳(飲用),とうふ,たまご,かつおぶし,ししゃも,あおのり,いとけすり	こめ,もちごめ,あかま,い,きび,はつがげんまい,いりごま,かたくりこ,こむぎこ,あぶら	ほうれんそう,ねぎ,はくさい,もやし,にんじん	明日は勤労感謝の日です。生産者や運搬して下さる方々にも感謝して食べましょう。	609 27.8
23 木	勤労感謝の日							
24 金	ごまごはん 		さつまじる ちくさやき ごまあえ	牛乳(飲用),とりにく,みそ,かつおぶし,たまご,とりにく,とうふ	こめ,いりごま,さつまいも,あぶら,さとう,すりごま	にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん,ほうれんそう,キャベツ,もやし	健康的な食生活を送るためには「日本食」がお勧めです。今日は、「和食の日」です。和食の良さを見つけてみましょう。	708 30.9
27 月	ごはん 		さばのごまみそやき キャベツとわかめの あえもの むらくもじる	牛乳(飲用),さば,みそ,カツトわかめ,ちりめんじゃこ,とりにく,たまご,かつおぶし	こめ,はつがげんまい,さとう,いりごま,かたくりこ,ごまあぶら	しょうが,ねぎ,キャベツ,ほうれんそう	魚が苦手でも、食べやすくなるようにごま味噌で香ばしく味付けをします。	624 31.3
28 火	しっぽくうどん 		ゆでやさい ごまだれかけ さつまいもむしパン	牛乳(飲用),とりにく,あぶらあげ,牛乳(調理用),たまご,にほし	うどん,さといも,いりごま,さとう,すりごま,こむぎこ,バター,さつまいも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし	「しっぽくうどん」は香川県の郷土料理です。油揚げや野菜が入った、煮干しだしを使ったうどんです。	652 25.7
29 水	マーボーどん 		ちゅうかスープ ナムル	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,みそ,とりにく,とうふ	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,にんじん,チンゲンサイ,ほうれんそう,もやし	もりもり食べられる丼メニューです。すぐに飲み込まず、よく噛んで食べるようにしましょう。	616 26.2
30 木	ツナカレーピラフ 		イタリアンスープ ミックスフルーツ	牛乳(飲用),ツナ,ベーコン,こなチーズ,たまご	こめ,はつがげんまい,バター,あぶら,パンこ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,とうもろこし,ほうれんそう,みかんかんづめ,おうとうかんづめ,パインかんづめ	給食で食べるイタリアンスープの卵はふわふわでおいしいですね。給食では、卵にパン粉と粉チーズを混ぜて蓋に入れます。	633 21.1

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。