

令和5年度 よていこんだてひょう (令和5年9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
1 金	ドライカレー 		マセドアンサラダ 	牛乳(飲用),ぶたにく, だいす,こなチーズ	こめ,はつがげんまい, あぶら,こむぎこ,じゃ がいも,さとう	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,にんに く,しょうが,トマトピューレ,きゅうり, とうもろこし	今日から2学期の給食が始まります。 「マセドアン」はフランス語で、さいの 目切りのことを言います。いろいろが良 く、見た目もおいしいサラダです。	664 22.7
4 月	スパゲティミートソース 		グリーンサラダ 	牛乳(飲用),ぶたにく, こなチーズ,レンズま め	スパゲティ,あぶら,こ むぎこ	えのきたけ,しょうが,にんにく, たま ねぎ,にんじん,セロリー,トマトピュー レ,キャベツ,きゅうり,もやし	ミートソースにレンズまめを入れました。 レンズまめは、名前の通りレンズの 形をしています。とても小さな豆でやわ らかくなるのが早いので手軽に使えま す。	676 27.1
5 火	ごはん 		ちゅうかスープ はっちゃんとうふ ぶどう	牛乳(飲用),とりにく, うすらたまご,とうふ, ぶたにく,えび,いか	こめ,はつがげんまい, いりごま,でんぶん,あ ぶら,さとう	にんじん,えのきたけ,しめじ,こまつな, ねぎ,にんにく,しょうが,たけのこ,たま ねぎ,ほししいたけ,チンゲンツァイ,ぶ どう	きょうの「ぶどう」は清瀬市内農家さん に届けていただく予定です。とれたての おいしいぶどうを味わいましょう。	624 27.3
6 水	ガーリックトースト 		ポトフ ビーンズサラダ	牛乳(飲用),ぶたにく, フランクフルト,だい す	しょくパン,バター,あ ぶら,じゃがいも,こま あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ, セロリー,きゅうり	肉と野菜をコトコトと煮込んでつくるポ トフは、フランスの家庭料理です。野菜 がたくさん食べられるメニューです。	628 25.3
7 木	ぶたどん 		わかめとたまごのスープ フルーツヨーグルトかけ	牛乳(飲用),ぶたにく, こやどろふ,カット わかめ,たまご,プレー ンヨーグルト	こめ, はつがげんま い,こんにゃく,さとう, こまあぶら,いりごま	にんじん,たまねぎ, ほししいたけ,た けのこ,ねぎ,みかんかんづめ,おうとう かんづめ,パインかんづめ	豚丼は、スタミナ補給メニューです。豚 肉は、米の炭水化物をエネルギーに変え てくれるのに欠かせないビタミンを多く 含みます。	693 26.4
8 金	じゃこごはん 		すましじる さわらのゆすみそやき きっかびたし	牛乳(飲用),ちりめん じゃこ,カットわかめ, とうふ,かつおぶし,さ わら,みそ,けずりぶし	こめ,はつがげんまい, いりごま,さとう,あぶ ら	えのきたけ,ねぎ,ゆずかじゅう,こまつ な,きくのり,もやし	「きっかびたし」は、きくを使ったおひ たしです。今日は、『重陽の節句』献立 です。きくの節句とも呼ばれています。 きくは、乾燥させてのりのようにした 「きくのり」を使用しています。	606 32.6
11 月	わかめごはん 		かきたまじる いかのかりんあげ おひたし	牛乳(飲用),たきこみわ かめ,とうふ,たまご,か つおぶし,いか,けずり ぶし	こめ,はつがげんまい, でんぶん,あぶら,さ とう	こまつな,ねぎ,しょうが,キャベツ,もや し,にんじん,えのきたけ	甘辛い味で食欲の進む、かりんあげを作 りました。かたくり粉をまぶして油で揚 げた後に、甘辛のタレをかけて仕上げて います。	647 35.5
12 火	チーズトースト 		コーンシチュー コールスローサラダ	牛乳(飲用),ピザチー ズ,とりにく,こなチー ズ,牛乳(調理用),なま クリーム	しょくパン,バター,あ ぶら,じゃがいも,こむ ぎこ,さとう	とうもろこし,クリームコーンかんづ め,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし	十小のシチューはとてもおいしいです。 おいしさの秘密は、スープとルウです。 鶏骨で朝からコトコト煮たスープ、ルウ も小麦粉をバターで炒めた手作りです。	694 27.1
13 水	さんまのこぼれやきどん 		みそじる おかかあえ	牛乳(飲用),さんま, 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, でんぶん,あぶら,さ とう	しょうが,ねぎ,えのきたけ,キャベツ,こ まつな,もやし,にんじん	さんま漢字で「秋刀魚」と書きます。文 字通り、秋を代表する刀のような形の魚 です。おいしいさんまを選ぶポイント は、「目がきれい」「口が少し黄色い」 「お腹に張りがある」です。	632 25.3
14 木	ごはん てづくり ぶりかけ 		ぶたじる いかのねぎみそやき みそサラダ	牛乳(飲用),ちりめん じゃこ,あおのり,ぶた にく,とうふ,みそ,かつ おぶし,いか	こめ,はつがげんまい, いりごま,じゃがいも, こんにゃく,あぶら,さ とう,こまあぶら	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,もやし,とうもろ こし	みそをたくさん使った献立です。汁に入 れたみそ、焼いたみそ、ドレッシングに つかうみそ、味の変化を楽しんでみま しょう。	643 33.3
15 金	あんかけやきそば 		かぶときゅうりのごまふうみ フルーツポンチ	牛乳(飲用),ぶたにく, いか,えび,うすらたま ご	むしちゅうかめん,こ まあぶら,あぶら,でん ぶん,さとう,いりごま	にんじん,たまねぎ,たけのこ,ほししい たけ,はくさい,もやし,しょうが,きゅう り,かぶ,おうとうかんづめ,パインかん づめ,みかんかんづめ	あんかけ焼きそばの具には、肉や野菜、 魚介が入っています。うま味が複数入っ ているので、とても奥深い味になりま す。	604 26.0
19 火	ひやしきつねうどん 		ヨーグルトブルーベリーケーキ ゆでやさいごまだれかけ	牛乳(飲用),かつおぶ し,あぶらあげ,カット わかめ,プレーンヨー グルト,たまご	うどん,さとう,あぶら, こむぎこ,すりごま,ね りごま	ねぎ,ブルーベリー こまつな,もやし キャベツ,にんじん	今日は、「食育の日」です。清瀬でとれ たブルーベリーを使って、ケーキを作り ました。	606 22.6
20 水	ごはん 		むらくもじる さばのなんぶやき わかめサラダ	牛乳(飲用),とりにく, たまご,かつおぶし,さ ば,カットわかめ	こめ,はつがげんまい, でんぶん,こまあぶら, あぶら,いりごま	こまつな,ねぎ,キャベツ,きゅうり	「むらくもじる」は卵を雲に見立てた汁 物です。かたくり粉でとろみをつけてか ら、卵をゆっくり入れて作ります。	608 28.7
21 木	マーボなすどん 		はるさめスープ サワーかん	牛乳(飲用),とうふ,ぶた にく,みそ,うすらたま ご,こなかんてん,にゅ うざんきんいりょう	こめ,はつがげんまい, あぶら,さとう,こまあ ぶら,でんぶん,はるさ め	なす,しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ, たけのこ,にら,ほししいたけ,こまつな	なすは夏から秋にかけておいしい野菜で す。秋のなすは特においしいと言われて います。なすが苦手な人も、マーボ豆 腐に入れると食べやすいですね。	705 25.0
22 金	おはぎ(きなこ・ごま) 		けんちんじる くきわかめサラダ	牛乳(飲用),きなこ,と うふ,かつおぶし,くき わかめ	こめ,もちごめ,さとう, すりごま,こんにゃく, じゃがいも,こまあぶ ら,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,きゅう り,もやし	お彼岸の献立です。給食では、ごまとき なこのおはぎを作ります。給食室で、約 1200個のおはぎづくりです。味わっ て食べてください。	641 20.6
25 月	ごはん 		なめこじる にくじゃが	牛乳(飲用),とうふ,み そ,かつおぶし,ぶたに く	こめ,はつがげんまい, じゃがいも,こんにゃ く,あぶら,さとう	ねぎ,なめこ,たまねぎ,にんじん	なめこのぬめり成分には、かぜを防いだ り、おなかの調子を整えたりするはたら きがあります。給食を食べて、かぜ予防 をしましょう。	624 23.4
26 火	ごまきなこトースト 		ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳(飲用),きなこ,だ いす,ぶたにく,なまク リーム,ツナ	しょくパン,バター,は ちみつ,すりごま,あぶ ら,じゃがいも,さとう, こむぎこ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, トマトピューレ,きゅうり,キャベツ	一人分の給食は、2g以下の塩分にな るような工夫をしています。サラダのドレ ッシングを薄味にしても、ツナで塩味を感 じられておいしく食べられます。	680 26.0
27 水	さつまいもごはん 		みそじる やしししゃも はくさいのおひたし	牛乳(飲用),みそ,かつ おぶし,ししゃも,けず りぶし	こめ,さつまいも,いり ごま,じゃがいも,でん ぶん,あぶら	たまねぎ,はくさい,こまつな	そろそろさつまいもがおいしくなる季節 です。甘くておいしいさつまいもとご飯 との共演を楽しんで食べましょう。	656 24.6
28 木	シーフードピラフ 		やさいスープ だいこんサラダ	牛乳(飲用),いか,えび, ぶたにく,ベーコン	こめ,バター,あぶら, じゃがいも,さとう,こ まあぶら	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな, セロリー,だいこん,もやし,きゅうり	スープとサラダで約100gの野菜を食 べられる献立です。給食ではサラダの野 菜も加熱しているため、かさが減り無理 なく食べられます。	609 26.3
29 金	いなかうどん 		キャベツとわかめのあえもの みたらしだんご	牛乳(飲用),とりにく,さ つまあげ,あぶらあげ, かつおぶし,カットわか め,ちりめんじゃこ,と うふ	うどん,さといも,あぶ ら,しょうしんこ,しら たまご,さとう,でんぶ ん	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,キャ ベツ,しょうが	お月見の献立です。お団子は、給食室の 手作りです。豆腐と上新粉、白玉粉を混 ぜて作るので栄養たっぷり、硬くなり にくい団子です。	613 28.2

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。