



9かつ こんだて表



清瀬市立清明小学校

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	【あかのなかま】 ちやにくになる	【さいろのなかま】 ねつやかちからのもとなる	【みどりのなかま】 からだのどちようしをととのえる	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4月	スパティーマートソース		かいそうサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう、だいす、ぶたにく こなチーズ、かいそうミックス	ハーフスパゲティ、あぶら さとう、こむぎこ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ トマトピューレ、キャベツ きゅうり、ぶどう	589 kcal 23.1 g 20.7 g 2.3 g
5月	キムチチャーハン		はるさめスープ ナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく うすらたまご、わかめ	せいはいくまい、むぎ、あぶら ごま、はるさめ	にんじん、キムチつけ、ねぎ たけのこ、ほししいたけ、しょうが こまつな 、もやし、にんにく	606 kcal 22.5 g 19.7 g 2.2 g
6月	ガーリックライス		イタリアンスープ さけのムニエル レモンじょうゆ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく こなチーズ、たまご、さけ	せいはいくまい、むぎ、あぶら パンこ、こむぎこ、バター アーモンド	にんにく、たまねぎ、パセリ にんじん、 こまつな 、とうもろこし レモン、キャベツ、きゅうり、はくさい	622 kcal 27.7 g 22.2 g 2.3 g
7月	しょくパン (てづくり ブルーベリージャム)		ポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく フランクフルト、あおだいす だいす	しょくパン、あぶら じゃがいも、さとう	ブルーベリー 、レモン、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり	599 kcal 27.4 g 23.7 g 2.0 g
8月	じゃこごはん		かきたまじる ぶたにくのしょうやき きっかびだし	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ とうふ、たまごぶたにく いとけすり	せいはいくまい、むぎ、ごま でんぶん、さとう	こまつな 、ねぎ、しょうが きく、もやし	623 kcal 30.3 g 21.7 g 1.8 g
11月	ごはん		なめこじる たきあわせ だいすとかえりにほしの あまからあげ	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ なまあげ、やきちくわ、だいす かえりにほし	せいはいくまい、むぎ、こんにやく じゃがいも、さとう、でんぶん あぶら、ごま	ねぎ、なめこ、にんじん、たけのこ ごぼう、ほししいたけ	693 kcal 29.2 g 20.8 g 2.1 g
12月	シーフードピラフ		やさいスープ ダイコンサラダ	ぎゅうにゅう、いか、えび、ツナ ほたてフレーク、ぶたにく	せいはいくまい、むぎ、バター あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、 こまつな 、だいこん きゅうり、とうもろこし	600 kcal 26.0 g 17.2 g 2.5 g
13月	ごはん		むらくもじる さばのなんぶ わふうあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご さば、わかめ	せいはいくまい、むぎ、でんぶん あぶら、ごま	こまつな 、ねぎ、キャベツ きゅうり、もやし、にんじん	588 kcal 28.6 g 18.5 g 1.9 g
14月	ミルクパン		ミネストラスープ ポテトグラタン	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、だいす、とりにく チーズ	ミルクパン、じゃがいも あぶら、こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん トマトかんづめ、パセリ	668 kcal 25.8 g 26.8 g 2.3 g
15月	さんまのかばやきどん		とうふとわかめのみそじる おかかあえ	ぎゅうにゅう、さんま、わかめ とうふ、みそ、いとけすり	せいはいくまい、むぎ、でんぶん あぶら、さとう	しょうが、ねぎ、キャベツ こまつな 、もやし、にんじん	635 kcal 23.4 g 22.4 g 2.1 g
19月	ごはん (てづくりふりかけ)		とんじる たまごやき ゆでやさいの ごまだれかけ	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ おかかけすり、あおのり ぶたにく、とうふ、みそ、たまご	せいはいくまい、むぎ、ごま 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、 こまつな キャベツ、もやし	640 kcal 29.9 g 20.1 g 1.8 g
20月	シュガートースト		コーンシチュー きのこサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく なまクリーム	むえんパン、バター、あぶら さとう、じゃがいも、こむぎこ	とうもろこし、とうもろこし にんじん、たまねぎ、しいたけ えのきたけ、しめじ、キャベツ	654 kcal 20.3 g 29.4 g 1.5 g
21月	ドライカレー		マセドアンサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす こなかんでん にゅうさんきんいんりょう	せいはいくまい、むぎ、あぶら こむぎこ、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、 ピーマン 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	663 kcal 20.9 g 19.6 g 1.4 g
22月	いなかうどん		じゃこあえ おはき	ぎゅうにゅう、とりにく さつまあげ、あぶらあげ、わかめ ちりめんじゃこ、きなこ	うどん、じゃがいも、あぶら せいはいくまい、もちごめ さとう、ごま	だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし	626 kcal 26.3 g 17.4 g 1.8 g
25月	ガーリックトースト		ポークビーンズ ツナサラダ	ぎゅうにゅう、だいす、ぶたにく なまクリーム、ツナ	ソフトフランス、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、しょうが にんじん、たまねぎ、エリンギ トマトピューレ、きゅうり キャベツ	610 kcal 23.6 g 27.7 g 2.6 g
26月	くりごはん		じゃがいもと たまねぎのみそじる まめあじのなんばんづけ かぶときゅうりのごまふうみ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ まめあじ	せいはいくまい、もちごめ むきぐり、ごま、じゃがいも こむぎこ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 ピーマン かぶ、きゅうり	622 kcal 25.5 g 18.4 g 2.0 g
27月	あんかけやきそば		いそあえ フルーツヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか えび、きざみのり プレーンヨーグルト	むしちゅうかめん、あぶら でんぶん	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、キャベツ、 こまつな えのきたけ、しめじ、とうもろこし みかん、もも、りんご	596 kcal 27.6 g 16.1 g 2.1 g
28月	マーボーなすどん		ハンワースー なし	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、みそ	せいはいくまい、むぎ、あぶら さとう、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、ほししいたけ、いら きゅうり、キャベツ、もやし、なし	628 kcal 20.6 g 19.3 g 1.6 g
29月	ごはん		すましじる いかのねぎみそやき もやしときゅうりのあえもの てづくりみたらしだんご	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ いか、みそ	せいはいくまい、むぎ、あられ あぶら、しょうしんこ、しらたまこ さとう、でんぶん	えのきたけ、ねぎ、しょうが にんにく、きゅうり、もやし にんじん	674 kcal 28.2 g 13.5 g 2.3 g

資料の都合により献立を変更することがあります。食材は、果物以外すべて加熱しています。ドレッシング類は別配合になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。

地産地消の取組として市内産食材を取り入れています。市内産使用予定の食材には、献立表の食材欄に太字で記載しています。(天候などの影響で市外の産地に変更になることもあります。)

【8日】翌日9日は「重陽の節句」です。中国から伝わった行事で「菊の節句」とも言います。この日には、長生きに効くといわれる菊の花をお酒やお茶に浮かべて飲み病息災や子孫繁栄を願います。給食では、お浸しに菊を加えた「菊花浸し」を出します。

【22日】秋分の日を真ん中とした一週間(20日から26日まで)を「秋のお彼岸」といいます。秋のお彼岸には「おはき」、春のお彼岸には「ぼたもち」をご先祖様にお供えます。どちらも、もち米を蒸して丸めたものを小豆あんや包んだものですが、秋のお彼岸の頃は萩の花、春のお彼岸の頃は牡丹が咲くということから呼び名が変わります。給食では、小豆あんではなく、こまときな粉をまぶしたおはきを作ります。

【29日】この日は「十五夜」です。給食では、上新粉と白玉粉をこねてひとつづつ丸めて茹でみたらしをからめたお団子を出します。

今月の給食から