

10がつ 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】 ちやくにくになる | 【きいろのなかま】 ねつやかちからのもとになる | 【みどりのなかま】 からだのとちょうしをととのえる | 材料・たんぱく質・脂質・食塩相当量 |
|-----|--------------------------|--------|-----------------------------------|---|--|---|---------------------------------------|
| 2月 | キャロットライス | | きのこスープ ほうれんそうの キッシュふう | ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご なまクリーム、チーズ、とりにく | せいはいくまい(せいひびちくまい) むぎ、バター、あぶら | にんじん、マッシュルーム ほうれんそう、たまねぎ しめじ、えのきたけ | 623 kcal 22.7 g 28.1 g 2.5 g |
| 3火 | ゆかりごはん | | みそしる しんじやがいもの そぼろに | ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ とうふ、あぶらあげ、みそ | せいはいくまい、むぎ、じゃがいも いとこんにやく、あぶら、さとう | しそ、たまねぎ、にんじん さやいんげん、しょうが こまつな 、えのきたけ | 624 kcal 23.6 g 17.3 g 2.2 g |
| 4水 | ごはん | | こんさいじる いわしのかばやき ごまあえ | ぎゅうにゅう、いわし、みそ | せいはいくまい(せいひびちくまい) むぎ、でんぶん こむぎこ、あぶら、さとう、ごま さといも | しょうが、にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ、ほうれんそう、もやし | 641 kcal 24.8 g 21.4 g 1.8 g |
| 5木 | きなことうにゅうトースト | | チリコンカン フレンチサラダ | ぎゅうにゅう、きなこ、とうにゅう きんとまめ、ぶたにく、ベーコン | むえんパン、さとう、あぶら じゃがいも、バター、こむぎこ | セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、マッシュルーム トマト、キャベツ、きゅうり | 609 kcal 22.9 g 21.3 g 1.9 g |
| 6金 | ごはん | | ちゅうかスープ もうかざめのにんにくやき ハンサンスー | ぎゅうにゅう、もうかざめ、たまご ちりめんじゃこ | せいはいくまい、むぎ、でんぶん はるさめ、あぶら、ごま | にんにく、とうもろこし、にんじん ねぎ、ほうれんそう、きゅうり キャベツ、たまねぎ | 614 kcal 29.1 g 17.7 g 2.1 g |
| 10火 | ツナピラフ | | たまごスープ ミルクゼリー ブルーベリーソース | ぎゅうにゅう、ツナ、たまご とりにく、こなかんでん なまクリーム | せいはいくまい、むぎ、あぶら でんぶん、さとう ブルーベリージャム | たまねぎ、にんじん、とうもろこし グリーンピース、ほうれんそう | 591 kcal 21.1 g 19.5 g 1.9 g |
| 11水 | ごまごはん | | けんちんじる さばのぶんかほし いそあえ | ぎゅうにゅう、さばぶんかほし とう、きざみのり | せいはいくまい、ごま、こんにやく さといも、あぶら | にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ キャベツ、 こまつな 、えのきたけ しめじ、とうもろこし | 633 kcal 31.1 g 22.2 g 2.1 g |
| 12木 | ツナおろしスバゲティ | | かいそうさらだ おからのケーキ | ぎゅうにゅう、ツナ、きざみのり かいそうミックス、おから たまご、なまクリーム | ハーフスバゲティ、あぶら さとう、こむぎこ、バター | だいこん、キャベツ、きゅうり たまねぎ、ほしぶどう | 711 kcal 27.3 g 27.3 g 2.6 g |
| 13金 | さつまいもごはん | | とんじる やきししゃも はくさいのおひたし | ぎゅうにゅう、ししゃも ぶたにく、とうふ、みそ いとけすり | せいはいくまい、さつまいも ごま、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 ほうれんそう | 583 kcal 28.3 g 16.1 g 2.3 g |
| 16月 | ごまきなこあげばん | | ポトフ ダイコンサラダ | ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく フランクフルト | むえんコップパン、あぶら、ごま さとう、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、キャベツ セロリー、だいこん、きゅうり とうもろこし | 685 kcal 27.3 g 29.8 g 1.4 g |
| 17火 | チキンライス | | クリームシチュー コールスローサラダ | ぎゅうにゅう、とりにく しろういんげんまめ、なまクリーム | せいはいくまい、むぎ、あぶら じゃがいも、こむぎこ、バター さとう | たまねぎ、にんじん グリーンピース、パセリ キャベツ、きゅうり | 663 kcal 23.0 g 21.7 g 2.1 g |
| 18水 | ピピンバ | | はるさめスープ ぶどうかん | ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご わかめ、こなかんでん | せいはいくまい、むぎ、さとう あぶら、ごま、でんぶん、はるさめ | しょうが、にんにく、もやし ほうれんそう 、にんじん、たけのこ ねぎ、ぶどうジュース | 589 kcal 22.8 g 17.1 g 2.2 g |
| 19木 | ごはん | | さわにわん さんまのつづに いとかんでんのあえもの | ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく | せいはいくまい、むぎ、さとう あぶら、じゃがいも いとこんにやく | 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 | 590 kcal 22.6 g 20.5 g 2.1 g |
| 20金 | けんちんうどん | | ゆでやさいのごまだれかけ だいがくいも | ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ | れいとううどん、こんにやく さとう、あぶら、ごま、さつまいも みずあめ | にんじん、だいこん、 こまつな ねぎ、 ほうれんそう 、キャベツ もやし | 655 kcal 24.3 g 24.2 g 1.6 g |
| 23月 | ごはん (のりのつくだに) | | さつまじる さけのしおやき おかがあえ | ぎゅうにゅう、きざみのり、さけ とりにく、とうふ、みそ、 いとけすり | せいはいくまい、むぎ、さとう あぶら、さつまいも | にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん はくさい、 ほうれんそう 、もやし | 559 kcal 28.6 g 12.9 g 2.0 g |
| 24火 | おやこどん | | みそしる きゃべつのでそくせきづけ | ぎゅうにゅう、とりにく、たまご わかめ、とうふ、みそ | せいはいくまい、むぎ、さとう | たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、しょうが | 565 kcal 27.7 g 16.5 g 2.3 g |
| 25水 | はいがしよくパン (てづくりりんごジャム) | | あきのクリームに ほうれんそうサラダ | ぎゅうにゅう、とりにく、だいす なまクリーム | はいがしよくパン、さとう あぶら、さつまいも、こむぎこ バター | りんご、レモン、セロリー にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶ ほうれんそう 、キャベツ とうもろこし | 678 kcal 24.7 g 23.5 g 2.4 g |
| 26木 | マーボーどん | | ごまじゃこあえ きよせのかき | ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく みそ、ちりめんじゃこ | せいはいくまい、むぎ、あぶら さとう、でんぶん、ごま | しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ ほししいたけ、らら、キャベツ きゅうり、もやし、たまねぎ、 かき | 587 kcal 25.8 g 19.3 g 2.0 g |
| 27金 | あきのかおりごはん | | こじる きびなこあげ かぶのゆずふうみ | ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、きびなこ、だいす みそ | せいはいくまい、もちごめ、むぎくり、 でんぶん、こむぎこ、あぶら、こんに やく、さといも、あぶら、さとう | しめじ、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ、かぶ、かぶのは ゆず | 594 kcal 25.0 g 18.2 g 2.1 g |
| 31火 | シーフードカレーライス | | ビーンズサラダ はなみかん | ぎゅうにゅう、えびいか こなチーズ、だいす あおだいす | せいはいくまい、むぎ、じゃがいも あぶら、こむぎこ、バター、さとう | しょうが、にんにく、セロリー たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり、キャベツ、みかん | 660 kcal 23.2 g 18.7 g 2.2 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食になります。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。)なお、同じ食材でも市内産でないものは、通常表記としています。

今月の給食から

- 【4日】10月4日は、い(1)わ(0)し(4)のごろ合わせから「いわしの日」。それにちなみ、給食には鱈の蒲焼を提供します。
- 【10日】10月10日は「目の愛護デー」です。目に良いと言われる「アントシアニン」という色素がありますが、ブルーベリーはアントシアニンを多く含んでいると言われています。そこで、この日の給食には、「ミルクゼリーブルーベリーソース」を作ります。
- 【26日】この日の柿は、清瀬市内の「セキ園芸」さんで育てられた柿を提供します。
- 【27日】この日は「十三夜」です。十三夜には、栗や豆をお供えるので「栗名月」とも言われます。(十五夜は里芋を供えるため「芋名月」と言います。)このころには秋も深まってきているので、栗やしめじなどを炊き込んだ「秋のかおりごはん」を提供します。