

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、むぎぐり、 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。