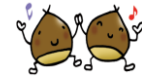




11がつ こんだて表



清瀬市立清明小学校

日	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	たんぱく質・ 脂質・ 食塩相当量
1水	ごはん		さつましる ちくさやき おひたし	ぎゅうにゅう, とりにく, みそ たまご, とうふ, いとけずり	こめ, むぎ, さつまいも, あぶら さとう	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 こまつな	623 kcal 28.5 g 18.9 g 2.1 g
2木	りんごトースト		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	むえんしょくパン, さとう バター, あぶら, じゃがいも はくりきこ	りんご, しょうが, にんにく にんじん, たまねぎ マッシュルーム, パセリ, トマト こまつな , キャベツ	647 kcal 24.6 g 26.5 g 2.0 g
6月	マーボーどん		ハンサンスー かき	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく みそ	こめ, むぎ, あぶら, さとう でんぶん, はるさめ	しょうが, にんにく, ねぎ ただけのこ, ほししいだけ, いら にんじん, もやし, きゅうり たまねぎ, かき	591 kcal 22.4 g 18.2 g 1.8 g
7火	シーフードピラフ		ガルバンゾースープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう, いか, えび ほたて, ひよこめめ, ベーコン とりにく	こめ, むぎ, バター, あぶら じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, グリンピース キャベツ , みかん, りんご, ちもも	573 kcal 20.6 g 12.9 g 1.8 g
8水	ごはん (てづくりふりかけ)		こんさいのみそしる まめあじのこうみあげ わらうあえ	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ おかかけずり, あおりのり, みそ まめあじ, ツナ, わかめ	こめ, むぎ, こま, じゃがいも あぶら, でんぶん	にんじん, だいこん , ごぼう, ねぎ しょうが, キャベツ , こまつな もやし	634 kcal 29.1 g 19.2 g 1.8 g
9木	ピザトースト		パスタスープ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう, ポンレスハム ピザチーズ, ベーコン なまクリーム	むえんしょくパン, あぶら マカロニ, さつまいも バター, みずあめ, さとう	たまねぎ, ピーマン, エリンギ トマト, にんじん, パセリ	683 kcal 21.4 g 26.5 g 1.8 g
10金	わかめごまごはん		とんじる とりにくのてりやき きゃべつのこうみだれ	ぎゅうにゅう, たきごまわかめ ぶたにく, とうふ, みそ, とりにく	こめ, むぎ, こま, じゃがいも こんにゃく, あぶら, さとう	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, こまつな	582 kcal 28.0 g 14.4 g 2.2 g
13月	キムチチャーハン		チンゲンサイのスープ いかのチリソース	ぎゅうにゅう, ぶたにく うずらたまご, いか	こめ, むぎ, こま, はるさめ でんぶん, あぶら, さとう	にんじん, キムチづけ, ねぎ チンゲンツァイ, たけのこ ほししいだけ, にんにく, しょうが	612 kcal 27.5 g 20.5 g 2.5 g
14火	ごはん		みそしる なっとう にくじゃが	ぎゅうにゅう, なっとう とうふ, みそ, ぶたにく	こめ, むぎ, じゃがいも こんにゃく, あぶら, さとう	ねぎ , こまつな , たまねぎ にんじん, さやいんげん	628 kcal 26.4 g 17.0 g 1.7 g
15水	せきはん		こじる さかなバーグ はくさいのそくせきづけ	ぎゅうにゅう, ささげ, だいす あぶらあげ, みそ, すけとうだら とりにく, とうふ, たまご	もちこめ, こめ, こま, あぶら パンこ, さとう	ごぼう, だいこん , にんじん ねぎ , しょうが, はくさい きゅうり	617 kcal 32.3 g 18.4 g 2.0 g
16木	スバゲティー ミートソース		ビーンズサラダ たてしなのりんご	ぎゅうにゅう, ぶたにく こなチーズ, ひよこめめ あおだいす	ハーフスバゲティ, あぶら さとう, はくりきこ	しょうが, にんにく, たまねぎ にんじん, セロリー マッシュルーム, トマト きゅうり, キャベツ, りんご	608 kcal 23.8 g 19.7 g 2.3 g
17金	ごまごはん		みそしる さんまのしおやき じゃがいものあまからに	ぎゅうにゅう, あぶらあげ わかめ, みそ, さんま	こめ, こま, あぶら じゃがいも, さとう	はくさい , にんじん えのきだけ	633 kcal 23.9 g 22.0 g 1.8 g
20月	ハヤシライス		かいそうサラダ キャロットかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく なまクリーム かいそうミックス, こなかんてん	こめ, むぎ, あぶら, はくりきこ バター, こま, さとう	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, トマト, キャベツ きゅうり, みかんかじゅう	654 kcal 19.2 g 21.2 g 1.7 g
21火	きなこトースト		クリームコーンスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう, きなこ ベーコン	しょくパン, バター, はちみつ じゃがいも, あぶら, はくりきこ こま	たまねぎ, にんじん とうもろこし, ごぼう きゅうり, キャベツ	616 kcal 19.3 g 30.8 g 2.5 g
22水	ごこくおこわ		かきたまじる さばのみそに おかかあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, たまご わかめ, さば, みそ, いとけずり	こめ, もちこめ, きび, むぎ あかまい, でんぶん, さとう	ねぎ , しょうが, はくさい こまつな , もやし, にんじん	588 kcal 29.8 g 18.1 g 2.2 g
24金	かんとんめん		じゃがまる きつかみかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく ダイスチーズ	むしちゅうかめん, あぶら, でんぶん, じゃがいも	にんにく, しょうが, もやし ねぎ, たまねぎ, にんじん, いら ただけのこ, みかん	664 kcal 24.4 g 24.9 g 2.3 g
27月	ぶたどん		のっぺいじる ゆかりづけ	ぎゅうにゅう, ぶたにく やきちくわ	こめ, むぎ, さとう, あぶら さといも, こんにゃく, でんぶん	にんじん, たまねぎ, しらたき ほししいだけ, だいこん , ごぼう ただけのこ, ねぎ , キャベツ , しそ	576 kcal 23.8 g 14.8 g 2.1 g
28火	ツチカレーピラフ		イタリアンスープ サワーかん	ぎゅうにゅう, ツナ, ベーコン こなチーズ, たまご, こなかんてん にゅうさんきんいんりょう	こめ, むぎ, 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	590 kcal 20.6 g 19.5 g 1.8 g
29水	こうやどうふごはん		きのこじる きびなごのいそべあげ ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう, ぶたにく こおりとうふ, あぶらあげ きびなご, あおりのり	こめ, むぎ, あぶら, さくら でんぶん, はくりきこ, こま	ほししいだけ, にんじん, しめじ えのきだけ, こまつな ほうれんそう , キャベツ , もやし	626 kcal 29.4 g 22.5 g 2.0 g
30木	しっぱくうどん		こまあえ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう, とりにく あぶらあげ, たまご	うどん, さといも, さとう, こま はくりきこ, さつまいも, あぶら	だいこん , にんじん, ごぼう, ねぎ キャベツ , こまつな , もやし	651 kcal 29.0 g 18.4 g 2.0 g

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。

【8日】 11月8日は、1(い)1(い)8(は)の日です。この日は、よく噛むことを意識できるよう、じゃこや豆アジ、根菜などの噛み応えのある食材を使います。

【15日】 この日は「七五三」です。お祝いにお赤飯を炊きます。

【22日】 23日の「勤労感謝の日」は、かつては穀物の収穫に感謝をする「新嘗祭」の日でした。また24日は、和食が世界無形文化遺産に認められたことを記念して「和食の日」となっています。それらにちなんだ献立を22日に実施します。

今月の給食から

