

10月🎃 給食予定献立表

令和5年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考
			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		
2月	シーフードカレーライス	○	むきえび,いか,粉チーズ	米,麦,じゃがいも,油,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,トマトピューレ	681 kcal	《旬》りんご 
	ビーンズサラダ		大豆,青大豆	上白糖,油	きゅうり,キャベツ,玉葱	23.3 g	
	りんご				りんご	2.2 g	
3火	ゆかりご飯	○		米,麦	ゆかり粉	620 kcal	●いわしの日 10月4日は日付の語呂合わせで「1(い)0(わ)4(し)」と読めることから、いわしの日とされています。
	じゃが芋のそぼろ煮		豚ひき肉	じゃがいも,糸こんにゃく,油,上白糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,しょうが	20.9 g	
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		はくさい,こまつな	2.2 g	
4水	ご飯	○		米,麦		635 kcal	《旬》さといも 
	鯛のかば焼き		いわし	でんぱん,薄力粉,油,三温糖,白いりごま	しょうが	23.2 g	
	根菜汁		赤みそ,白みそ	さといも,油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	1.8 g	
	ごまあえ			白すりごま,練りごま白,三温糖	ほうれんそう,もやし		
5木	食パン	○		食パン		646 kcal	●手作りりんごジャム 皮が真っ赤な紅玉を使って、ジャムを作ります。皮も使うので、きれいなピンク色に仕上がります🍏
	手作りりんごジャム			上白糖	りんご,レモン	20.4 g	
	秋のクリーム煮		鶏肉,牛乳,生クリーム	油,さつまいも,薄力粉,バター	セロリー,にんじん,玉葱,しめじ,かぶ	2.3 g	
	ほうれん草サラダ			油,上白糖	ほうれんそう,キャベツ,ホールコーン,玉葱		
6金	ご飯	○		米,麦		630 kcal	●目の愛護デー 10月10日は、10を横に倒すと眉毛と目に見えることから、目の愛護デーとされています。目の健康に大切なアントシアニンを多く含むブルーベリーを使った献立です。パンナコッタの上に、ブルーベリージャムで作ったソースをかけます！ 
	もうかざめのにんにく焼き		もうかざめ	ごま油	にんにく	29.4 g	
	中華コーンスープ		たまご	でんぱん	ホールコーン,クリームコーン缶詰,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	2.1 g	
	パンサンスー		ちりめんじゃこ	はるさめ,油,ごま油,白いりごま	きゅうり,キャベツ,玉葱		
10火	ツナピラフ	○	ツナ	米,麦,油	玉葱,にんじん,ホールコーン,グリーンピース	658 kcal	●運動会応援献立 翌日の運動会に向けて、「勝負」をかけてチキンカツを揚げます！また、「頑張るぞ！」を少しひねってガルバンゾー(ひよこ豆)のスープも作ります。三小のみなさんが全力を尽くせるよう、給食室一同応援しています🍗 
	たまごスープ		たまご,鶏肉	でんぱん	玉葱,にんじん,ほうれんそう	21.8 g	
	パンナコッタ		牛乳,生クリーム	上白糖,ブルーベリージャム		2.0 g	
11水	ご飯	○		米,麦		601 kcal	●こまつな(清瀬施設園芸研究所 村野さんより) ・ほうれんそう(松村農園さんより)
	さばの文化干し		さば文化干し			28.7 g	
	けんちん汁		豆腐	こんにゃく,さといも,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	2.1 g	
	磯あえ		きざみのり		キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,ホールコーン		
12木	ビビンバ	○	たまご,豚肉,赤みそ	米,麦,油,三温糖,ごま油,白いりごま	しょうが,にんにく,切干しいんげん,だいずもやし,ほうれんそう	677 kcal	●運動会応援献立 翌日の運動会に向けて、「勝負」をかけてチキンカツを揚げます！また、「頑張るぞ！」を少しひねってガルバンゾー(ひよこ豆)のスープも作ります。三小のみなさんが全力を尽くせるよう、給食室一同応援しています🍗 
	春雨スープ		豚肉	はるさめ	にんじん,たけのこ,しょうが,ねぎ,こまつな	25.6 g	
	みかんかん		粉寒天	上白糖	みかん果汁	2.3 g	
13金	チキンカツバーガー	○	鶏肉	丸パン,薄力粉,生パン粉,ソフトパン粉,油,上白糖	キャベツ	593 kcal	●こまつな(清瀬施設園芸研究所 村野さんより) ・ほうれんそう(松村農園さんより)
	ガルバンゾースープ		ひよこめ,豚肉	油	かぶ,かぶ葉,玉葱,にんじん,ホールコーン	23.9 g	
	柿				かき	2.2 g	
17火	けんちんうどん	○	鶏肉,油揚げ	冷凍うどん,油,糸こんにゃく	だいこん,こまつな,にんじん,ねぎ	637 kcal	●こまつな(清瀬施設園芸研究所 村野さんより) ・ほうれんそう(松村農園さんより)
	茹野菜ごまだれかけ			三温糖,白すりごま,練りごま白,ごま油	ほうれんそう,キャベツ,もやし	20.2 g	
	大学芋			さつまいも,油,上白糖,水あめ,黒いりごま		1.6 g	
18水	チキンライス	○	鶏肉	米,麦,油	玉葱,にんじん,グリーンピース	689 kcal	《旬》さんま 
	クリームシチュー		白いんげん豆,鶏肉,牛乳,生クリーム	じゃがいも,油,薄力粉,バター	にんじん,玉葱,パセリ	21.4 g	
	ひじきサラダ		ひじき	白すりごま,油,上白糖	だいこん,きゅうり,ホールコーン	2.1 g	
19木	ご飯	○		米,麦		626 kcal	●こまつな(清瀬施設園芸研究所 村野さんより) ・ほうれんそう(松村農園さんより)
	さんまの筒煮		さんま	三温糖	しょうが	23.9 g	
	沢煮わん		豚肉,豆腐	油,じゃがいも,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,たけのこ水煮,ねぎ,干し椎茸	2.2 g	
	糸寒天の和え物		糸寒天	三温糖,ごま油,油	こまつな,だいこん,きゅうり,ねぎ		
20金	さつま芋ご飯	○		米,さつまいも,黒いりごま		586 kcal	●こまつな(清瀬施設園芸研究所 村野さんより) ・ほうれんそう(松村農園さんより)
	きびなご揚げ		きびなご	でんぱん,薄力粉,油		22.5 g	
	豚汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,こんにゃく,油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが	2.0 g	
	白菜のおひたし		糸削り	上白糖	はくさい,ほうれんそう		
24火	きなこ豆乳トースト	○	きな粉,調製豆乳	無塩食パン,上白糖		617 kcal	●こまつな(清瀬施設園芸研究所 村野さんより) ・ほうれんそう(松村農園さんより)
	チリコンカン		金時豆,豚ひき肉,ベーコン	油,じゃがいも,バター,薄力粉	セロリー,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,トマト缶,トマトピューレ	22.6 g	
	こまつなさんのサラダ			油,上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	1.9 g	
25水	ご飯	○		米,麦		594 kcal	●こまつな(清瀬施設園芸研究所 村野さんより) ・ほうれんそう(松村農園さんより)
	のりの佃煮		きざみのり	上白糖		27.5 g	
	鮭の塩焼き		生鮭	油		2.0 g	
	さつま汁		鶏肉,豆腐,赤みそ,白みそ	さつまいも,油	にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん		
	おかかあえ		糸削り		はくさい,ほうれんそう,もやし		
26木	マーボー丼	○	豆腐,豚ひき肉,赤みそ	米,麦,油,上白糖,ごま油,でんぱん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ水煮,干し椎茸,にら	611 kcal	●こまつな(清瀬施設園芸研究所 村野さんより) ・ほうれんそう(松村農園さんより)
	ごまじゃこ和え		ちりめんじゃこ	白いりごま,ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし,玉葱	25.1 g	
	菊花みかん				みかん	1.9 g	
27金	秋の香りご飯	○	鶏肉,油揚げ	米,もち米,むぎぐり	しめじ,にんじん	597 kcal	●こまつな(清瀬施設園芸研究所 村野さんより) ・ほうれんそう(松村農園さんより)
	焼きししゃも		ししゃも	油		24.9 g	
	呉汁		大豆,油揚げ,赤みそ,白みそ	こんにゃく,さといも,油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	2.1 g	
	かぶのゆず風味			上白糖	かぶ,かぶ葉,ゆず		
30月	きのこスパゲティ	○	ベーコン,豚肉,きざみのり	ハーフスパゲティ,油	しめじ,生しいたけ,えのきたけ,にんじん,玉葱,チンゲンツァイ,しょうが,にんにく	657 kcal	●こまつな(清瀬施設園芸研究所 村野さんより) ・ほうれんそう(松村農園さんより)
	海藻サラダ		海藻ミックス	油	キャベツ,きゅうり,玉葱	24.4 g	
	かぼちゃのチーズケーキ		クリームチーズ,たまご,生クリーム	グラニュー糖,薄力粉,粉糖	かぼちゃ	2.2 g	
31火	親子丼	○	鶏肉,たまご	米,麦,上白糖	玉葱,にんじん	617 kcal	●こまつな(清瀬施設園芸研究所 村野さんより) ・ほうれんそう(松村農園さんより)
	花ちゃんのみそ汁		生わかめ,豆腐,白みそ,赤みそ		ねぎ	26.1 g	
	キャベツの即席漬け			上白糖	キャベツ,きゅうり,しょうが	2.2 g	

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。