

11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			
1水	チキンカレーライス	○	鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	689 kcal	~□おはなし給食□~ 10月24日~11月7日は読書週間です。 10月に引き続き、三小の図書室の本に登場する料理を給食に取り入れます！	
	海藻サラダ		海藻ミックス	油	キャベツ,きゅうり,玉葱	19.4 g		
	ヨーグルトかん		粉寒天,ヨーグルト	上白糖		2.2 g		
2木	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,麦,白いりごま		600 kcal		
	焼きギョーザ		豚ひき肉	ぎょうざの皮,ごま油,油	キャベツ,はくさい,にら,にんにく,しょうが	22.6 g		
	中華スープ		豆腐,たまご	でんぷん	にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,もやし,ねぎ	1.9 g		
6月	ご飯	○		米,麦		632 kcal		《旬》はくさい
	白身魚の田楽みそがけ		メルーサ,白みそ,赤みそ	でんぷん,油,上白糖,白いりごま	ゆず	24.9 g		《旬》ゆず 
	豆乳けんちん汁		豆腐,豆乳	ごま油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	2.0 g		
	ゆかりあえ			上白糖	きゅうり,キャベツ,ほうれんそう,ゆかり粉			
7火	黒砂糖パン	○		黒砂糖コッパパン		609 kcal	●いい歯の日 11月8日は「(い)1(い)8(は)」の日です。 いい歯を作るためには、よくかんで食べるのが大切です。よくかんで食べられるように、噛みごたえのある献立にしました♡	
	シェパード・パイ		豚ひき肉,大豆,豆乳	油,薄力粉,じゃがいも,オリーブ油	にんにく,にんじん,玉葱,トマト缶	23.4 g		
	豆と麦のスープ		豚肉,白いんげん豆	押し麦	玉葱,にんじん,ホールコーン,かぶ,かぶの葉	2.5 g		
8水	きんぴらごはん	○	豚肉	米,麦,ごま油,三温糖	しょうが,ごぼう,にんじん	586 kcal	《旬》きんぴら 	
	豆あじの香味揚げ		豆あじ	でんぷん,油	しょうが	22.6 g		
	味噌汁		豆腐,油揚げ,生わかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉葱,ねぎ	2.3 g		
	シャキシャキあえ			上白糖,ごま油	切干しいんげん,もやし,こまつな			
9木	しつぱくうどん	○	鶏肉,油揚げ	冷凍細うどん,さといも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	592 kcal	《旬》しつぱく 	
	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	22.3 g		
	さつまいも蒸しパン		牛乳,たまご	薄力粉,黒砂糖,バター,さつまいも,黒いりごま		1.7 g		
10金	ご飯	○		米,麦		662 kcal	《旬》さつまいも 	
	肉じゃがコロッケ		豚肉	油,じゃがいも,しらたき,上白糖,マッシュポテト,薄力粉,パン粉,油	玉葱,にんじん	22.9 g		
	きのこ汁		豆腐,油揚げ,生わかめ	でんぷん	しめじ,えのきたけ,なめこ水煮,こまつな	1.9 g		
	キャベツの辛子しょうゆかけ				キャベツ,きゅうり,もやし			
13月	手作りオニオンベーコンパン	○	牛乳,ベーコン	強力粉,上白糖,バター,油,オリーブ油	玉葱	655 kcal	《旬》さんま 	
	クリームコーンスープ		鶏肉,牛乳	油,じゃがいも,バター,コーンスターチ	玉葱,にんじん,クリームコーン,ホールコーン	23.1 g		
	ツナサラダ		ツナ	上白糖,油,白いりごま	きゅうり,こまつな,キャベツ	2.2 g		
14火	ご飯	○		米,麦		585 kcal	●七五三祝い 11月15日の七五三のお祝いにちなみ、給食では赤飯を炊きます！ 	
	さんまの塩焼き		さんま	油	だいこん	21.9 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	1.9 g		
	白菜の即席漬け			三温糖	はくさい,こまつな,しょうが,ゆず			
15水	赤飯	○	ささげ	もち米,米,黒いりごま		630 kcal	《旬》赤飯 	
	きびなごの磯部揚げ		きびなご,あおのり	薄力粉,油		25.0 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		
	キャベツの香味だれ			ごま油,白いりごま	キャベツ,きゅうり,しょうが			
16木	ガバオライス	○	鶏ひき肉,たまご	米,麦,油,上白糖	玉葱,たけのこ水煮,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	636 kcal	●立科のりんご 友好交流都市である長野県立科町のりんごが届きます！ 	
	春雨スープ		鶏肉,豆腐	はるさめ	にんじん,はくさい,えのきたけ,しょうが,ねぎ	26.4 g		
	立科のりんご				りんご	2.1 g		
17金	広東麺	○	豚肉	蒸し中華めん,油,ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,玉葱,にんじん,こまつな,たけのこ水煮	637 kcal	《旬》みかん 	
	じゃがいももち		ピザチーズ	じゃがいも,でんぷん,上白糖		23.1 g		
	菊花みかん				みかん	2.2 g		
20月	シーフードクリームライス	○	むきえび,いか,牛乳,生クリーム	米,麦,油,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮	610 kcal	《旬》かき 	
	ビーンズサラダ		大豆,青大豆	上白糖,油	こまつな,キャベツ,玉葱	23.1 g		
	柿				かき	2.0 g		
21火	ご飯	○		米,麦		603 kcal	《旬》りんご 	
	アップルバーグ		豚ひき肉,たまご	油,パン粉,三温糖	玉葱,りんご	21.9 g		
	のっぺい汁			油,さといも,こんにゃく,でんぷん	にんじん,だいこん,ごぼう,干し椎茸,ねぎ	2.1 g		
	ひじきサラダ		干ひじき	白すりごま,油,上白糖	だいこん,きゅうり,ホールコーン			
22水	五穀おこわ	○	あずき	米,もち米,きび,あわ,麦		635 kcal	●勤労感謝の日 23日は勤労感謝の日です。もともとは「新嘗祭」と呼ばれ、食べ物の収穫に感謝し、米・麦・あわ・豆・きびなどの五穀を食べる習慣がありました。	
	さつまいも		鶏肉,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	26.2 g		
	千草焼き		たまご,鶏ひき肉,豆腐	上白糖,油	にんじん,ほうれんそう,ねぎ	1.8 g		
	和風あえ		ツナ,生わかめ		キャベツ,きゅうり,もやし			
24金	ご飯	○		米,麦		587 kcal	●和食の日 11月24日は「いい日本食」と読めることから「和食の日」とされています。和食は栄養バランスが整いやすいこと、ご飯が主食のため腹持ちがよいことなど、魅力がたくさんあります。	
	さばのピリ辛焼き		さば	上白糖,白いりごま	ねぎ,にんにく,しょうが	25.4 g		
	根菜のみそ汁		白みそ,赤みそ	さといも,油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	1.9 g		
	ゆで野菜ごまだれかけ			三温糖,白すりごま,練りごま白,ごま油	こまつな,キャベツ,もやし			
25土	スパゲティミートソース	○	大豆,豚ひき肉,粉チーズ	ハーフスパゲティ,油,上白糖,薄力粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,マッシュルーム水煮,トマトピューレ	677 kcal	《旬》レモン 	
	ダイコンサラダ			油,ごま油	だいこん,きゅうり,ホールコーン	25.3 g		
	りんごのヨーグルトケーキ		たまご,プレーンヨーグルト	上白糖,油,薄力粉	りんご,レモン	2.0 g		
28火	キムチチャーハン	○	豚肉	米,麦,油,ごま油,白いりごま	にんじん,キムチ漬け,ねぎ	586 kcal	~清瀬市産食材~ ・だいこん ・キャベツ (清瀬施設園芸研究所 村野さんより)	
	いかのチリソース		いか	でんぷん,油,上白糖	にんにく,しょうが	26.7 g		
	チンゲン菜のスープ		豚肉,豆腐	でんぷん,ごま油	えのきたけ,ねぎ,チンゲンツアイ,たけのこ水煮,干し椎茸	2.2 g		
29水	手作り照り焼きチキンピザ	○	牛乳,鶏肉,ピザチーズ,さざみのり	強力粉,上白糖,無塩バター,ノンエッグマヨネーズ,油,でんぷん	玉葱,ホールコーン	600 kcal	・だいこん ・はくさい ・ほうれんそう (松村農園さんより)	
	野菜スープ		豚肉	油,じゃがいも	玉葱,キャベツ,にんじん,こまつな,セロリー	24.7 g		
	菊花みかん				みかん	2.2 g		
30木	ご飯	○		米,麦		668 kcal	・だいこん ・ながねぎ (岩田農園さんより)	
	もうかざめの甘露だれ		もうかざめ	でんぷん,油,上白糖	しょうが	31.3 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	1.9 g		
	磯あえ		さざみのり		キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,ホールコーン			

※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。