

8・9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		
31 木	ハヤシライス	○	豚肉,生クリーム	米,麦,油,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,トマトペースト	696 kcal	《旬》ぶどう 清瀬市産のぶどうが 納品されます🍇
	マセドアンサラダ		じゃがいも,油,上白糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン,玉葱	20.9 g		
	ぶどう			ぶどう	2.0 g		
1 金	他人丼	○	豚肉,たまご	米,麦,上白糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	629 kcal	
	すまし汁		生わかめ,絹ごし豆腐		えのきたけ,ねぎ	26.0 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	2.0 g	
4 月	食パン	○		食パン		686 kcal	●ブルーベリージャム 清瀬市でとれたブ ルーベリーを使って ジャム手作りします! 夏の間に収穫し冷凍し ておいたものを、農家 さんが届けてくださ います🍷
	手作りブルーベリージャム			グラニュー糖	ブルーベリー,レモン	25.9 g	
	ポテトグラタン		鶏肉,牛乳,ピザチーズ	じゃがいも,油,薄力粉,バター	玉葱,パセリ	2.4 g	
	ミネストラスープ		豚肉,ベーコン,大豆	油	玉葱,にんじん,トマト缶		
5 火	ご飯	○		米,麦		686 kcal	
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも,しらたき,油,上白糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	26.0 g	
	なめこ汁		絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ		だいこん,ねぎ,なめこ	2.0 g	
	大豆とかえり煮干の甘辛揚げ		大豆,かえり煮干	でんぷん,油,上白糖,白いりごま			
6 水	ブラックカレーライス	○	豚ひき肉,干ひじき	米,油,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱	684 kcal	●9月6日(黒の日) 日付の語呂合わせで 黒の日とされているこ とから、ブラックカ レーライスを作りま す!ひじきをミキサー でピューレ状にし、カ レーに入れます🍷
	ビーンズサラダ		大豆,青大豆	上白糖,油	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱	20.3 g	
	りんごかん		粉寒天	上白糖	りんごジュース	2.1 g	
7 木	ご飯	○		米,麦		590 kcal	
	八珍豆腐		木綿豆腐,豚肉,むきえび,いか,うずら卵	油,三温糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,玉葱,干し椎茸,チンゲンツアイ	25.4 g	
	バンサンスー			緑豆はるさめ,油,ごま油,白いりごま	きゅうり,もやし,キャベツ,玉葱	2.1 g	
8 金	栗ごはん	○		米,もち米,むきぐり,黒いりごま		617 kcal	●重陽の節句 9月9日は日本の五節 句の一つです。別名 「菊の節句」「栗の節 句」とも呼ばれ、菊を 飾ったり、栗を食べた りし、家族の無病息 災・長寿延命を祈る日 とされています。
	豆あじの南蛮漬け		豆鯿	でんぷん,油,上白糖	ねぎ	24.4 g	
	なすのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,玉葱,なす	2.0 g	
	菊花びたし		糸削り		ほうれんそう,菊のり,もやし		
11 月	ご飯	○		米,麦		680 kcal	
	サメフライ		もうかざめ	薄力粉,パン粉,油		29.9 g	
	きんぴら汁		豚肉,油揚げ	油,じゃがいも,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,ねぎ	2.0 g	
	のりごまサラダ		きざみのり	ごま油,三温糖,白いりごま	キャベツ,きゅうり,もやし		
12 火	はちみつレモントースト	○		食パン,バター,はちみつ,グラニュー糖	レモン	644 kcal	
	コーンシチュー		鶏肉,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,薄力粉	ホールコーン,クリームコーン,にんじん,玉葱	22.0 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	2.3 g	
13 水	あんかけチャーハン	○	たまご,豚肉	米,麦,油,ごま油,でんぷん	ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ,チンゲンツアイ,えのきたけ	601 kcal	
	もやしと胡瓜のサラダ			上白糖,ごま油,白いりごま	きゅうり,もやし	21.4 g	
	フルーツヨーグルトがけ		プレーンヨーグルト	メープルシロップ	みかん缶,パイン缶	1.8 g	
14 木	さんまの蒲焼き丼	○	さんま	米,麦,でんぷん,油,上白糖,白いりごま	しょうが	652 kcal	《旬》さんま 
	豆腐とわかめの味噌汁		生わかめ,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ		だいこん,ねぎ	23.2 g	
	おかかあえ		糸削り		キャベツ,こまつな,もやし,にんじん	2.1 g	
15 金	スパゲティナポリタン	○	フランクフルト	スパゲティ,油	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,ピーマン	643 kcal	～清瀬市産食材～ ・ぶどう (関園芸さんより)
	こんにゃくサラダ		ツナ	サラダこんにゃく,ごま油,油,白いりごま	にんじん,こまつな,キャベツ,玉葱	21.8 g	
	キャラメルケーキ		牛乳,たまご,生クリーム	薄力粉,バター,上白糖,グラニュー糖		2.2 g	
19 火	ご飯	○		米,麦		621 kcal	・ブルーベリー (中里ブルーベリー園 の松村さんより)
	さばのみそ煮		さば,赤みそ	三温糖,でんぷん	しょうが	27.7 g	
	根菜汁		絹ごし豆腐	さといも,油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	2.2 g	
	和風あえ		ツナ,生わかめ		キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん		
20 水	手作り米粉パン	○	牛乳	強力粉,米粉,上白糖,バター		638 kcal	・たまねぎ (清瀬施設園芸研究 所さんより)
	ポークビーンズ		大豆,豚肉,生クリーム	油,じゃがいも,バター	セロリー,しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュ ルーム水煮,トマトピューレ	26.2 g	
	コールスローサラダ			油,上白糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱	2.3 g	
21 木	豚キムチ丼	○	豚肉	米,麦,ごま油,上白糖,白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ,キムチ漬,玉葱,にんじん, にら,キャベツ	592 kcal	《旬》なし 
	中華スープ		鶏肉,絹ごし豆腐	でんぷん	にんじん,干し椎茸,こまつな,ねぎ	22.1 g	
	なし				なし	1.6 g	
22 金	おはぎ	○	きな粉	米,もち米,上白糖,黒すりごま		635 kcal	●お彼岸 秋分の日を中日とし、 前後3日間の計7日間 をお彼岸と言います。 秋のお彼岸には「おは ぎ」をご先祖様にお供 えする習慣がありま す。
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,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	22.9 g	
	キャベツの辛子じょうゆかけ				キャベツ,ほうれんそう,もやし	1.4 g	
25 月	ご飯	○		米,麦		594 kcal	
	いかのねぎみそ焼き		いか,白みそ		しょうが,にんにく,ねぎ	29.2 g	
	かきたま汁		鶏肉,絹ごし豆腐,たまご	でんぷん	にんじん,こまつな,ねぎ	1.8 g	
	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	こまつな,キャベツ,もやし		
26 火	田舎うどん	○	鶏肉,さつまいも,油揚げ	うどん,さといも,油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	622 kcal	《旬》さつまいも 
	かぶときゅうりのごま風味			上白糖,ごま油,白いりごま	かぶ,きゅうり	22.3 g	
	さつまいもパイ			さつまいも,上白糖,ぎょうざの皮,油	パイン缶	1.9 g	
27 水	やきとり丼	○	鶏肉,きざみのり	米,麦,油,上白糖,でんぷん	玉葱,ねぎ	663 kcal	《旬》りんご 
	五目みそ汁		絹ごし豆腐,赤みそ,白みそ	じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	24.4 g	
	りんご				りんご	1.9 g	
28 木	シーフードピラフ	○	いか,むきえび,ツナ	米,麦,バター,油	玉葱,にんじん,グリーンピース	620 kcal	《旬》きのこ 
	イタリアンスープ		ベーコン,粉チーズ,たまご	油,パン粉	玉葱,にんじん,ほうれんそう,ホールコーン	25.6 g	
	ピーチかん		粉寒天	上白糖	桃ジュース	2.2 g	
29 金	きのご飯	○	鶏肉,油揚げ	米,もち米	まいたけ,えのきたけ,しめじ,干し椎茸	607 kcal	●十五夜🌕 お月見をイメージし、 かぼちゃを混ぜた白玉 団子を汁に浮かべま す。
	焼きししゃも		ししゃも	油		24.2 g	
	お月見団子汁		鶏肉,絹ごし豆腐	油,白玉粉	にんじん,だいこん,かぼちゃ,ねぎ,こまつな	2.3 g	
	白菜のおひたし		糸削り		はくさい,ほうれんそう		

※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。