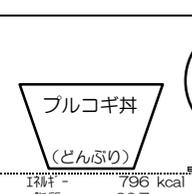
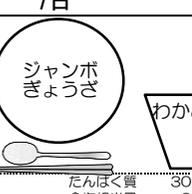
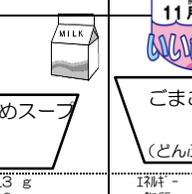
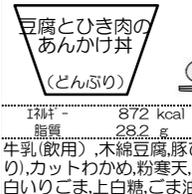
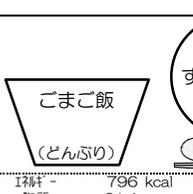
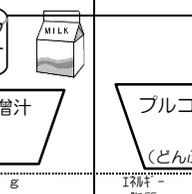
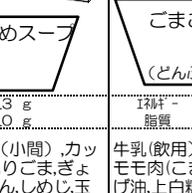
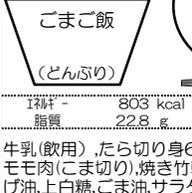
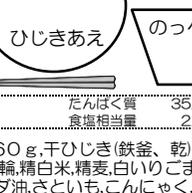
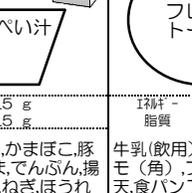
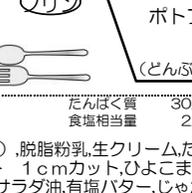
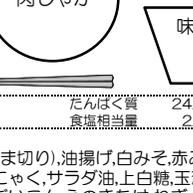
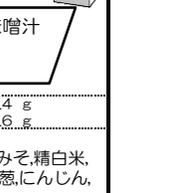
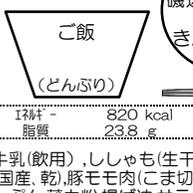
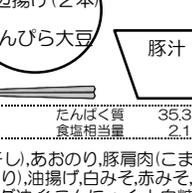
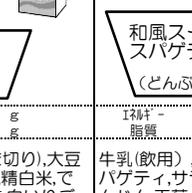
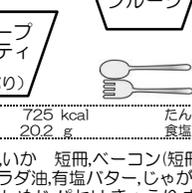
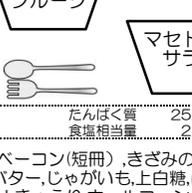
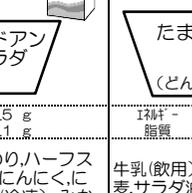
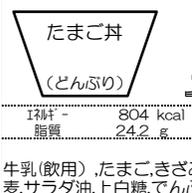
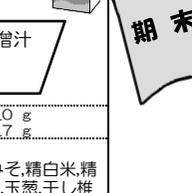
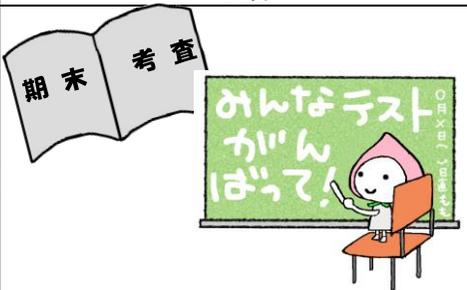
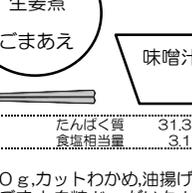
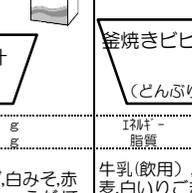
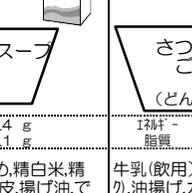
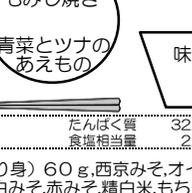
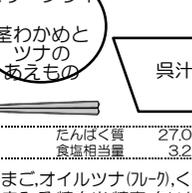
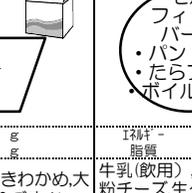
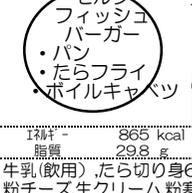
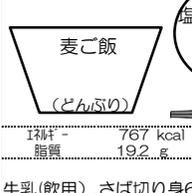
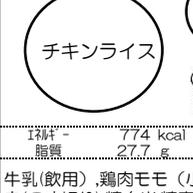


月	火	水	木	金
<p><b>11月23日は 勤労感謝の日</b> (働くことや働いている人に感謝をする日。古くはお米の収穫を祝う日)</p>  <p>感謝して食べよう</p>  <p>ご食反を中心としたヘルシーな食事。だしのうま味を上手に使う</p>  <p>自然の美しさを、秋の賞やりを表現</p>  <p>年中行事との結びつき</p>  <p>世界の和食を知ろう!</p>	<p><b>11月24日は 和食の日</b> (11(いい)24(にほんしょく)の語呂合わせから。)</p>  <p>豆腐とひき肉のあんかけ丼 (どんぶり)</p>  <p>杏仁かん</p>  <p>大根と春雨のスープ</p> <p>17種 - 872 kcal たんぱく質 29.5g 脂質 28.2g 食塩相当量 3.1g</p> <p>牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、豚モモ肉(せん切り)、カットわかめ、粉寒天、牛乳(調理性)、生クリーム、精白米、精麦、白いりごま、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぷん、普通はるさめ(乾)、にんじん、玉葱、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、しょうが、こまつな、だいこん、ねぎ、パイン缶、みかん缶</p>	<p>1日</p>  <p>けんちんうどん (どんぶり)</p>  <p>アーモンドケーキ</p>  <p>きびなごのから揚げ</p> <p>17種 - 867 kcal たんぱく質 35.2g 脂質 32.8g 食塩相当量 1.8g</p> <p>牛乳(飲用)、油揚げ、鶏肉モモ(小間)、きびなご、牛乳(調理性)、生クリーム、うどん(冷凍)、サラダ油、こんにゃく、ごま油、でんぷん、揚げ油、薄力粉、アーモンド(粉末)、上白糖、有塩バター、アーモンド(スライス)、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、しょうが</p>	<p>3日</p> <p><b>文化の日</b></p> 	
<p>6日</p>  <p>ごまご飯 (どんぶり)</p>  <p>すきやき風煮</p>  <p>味噌汁</p> <p>17種 - 796 kcal たんぱく質 32.2g 脂質 21.4g 食塩相当量 2.5g</p> <p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、木綿豆腐、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ、粉寒天、乳酸菌飲料(殺菌)、牛乳(調理性)、精白米、精麦、白いりごま、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖、にんじん、はくさい、ねぎ、キャベツ</p>	<p>7日</p>  <p>ブルコギ丼 (どんぶり)</p>  <p>ジャンボぎょうざ</p>  <p>わかめスープ</p> <p>17種 - 796 kcal たんぱく質 30.3g 脂質 30.7g 食塩相当量 3.0g</p> <p>牛乳(飲用)、豚肩肉(こま切り)、豚ひき肉、鶏肉モモ(小間)、カットわかめ、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま、ぎょうざの皮、薄力粉、揚げ油、にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、玉葱、ねぎ、にら、キャベツ、こまつな</p>	<p>8日</p> <p>11月8日は 11の日の日</p>  <p>ごまご飯 (どんぶり)</p>  <p>たららの南蛮漬</p>  <p>ひじきあえ</p>  <p>のっぺい汁</p> <p>17種 - 803 kcal たんぱく質 35.5g 脂質 22.8g 食塩相当量 2.5g</p> <p>牛乳(飲用)、たら切り身60g、干ひじき(鉄釜、乾)、かまぼこ、豚モモ肉(こま切り)、焼き竹輪、精白米、精麦、白いりごま、でんぷん、揚げ油、上白糖、ごま油、サラダ油、さといも、こんにゃく、ねぎ、ほうれんそう、だいこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、干し椎茸</p>	<p>9日</p>  <p>フレンチトースト</p>  <p>ポトフ</p> <p>17種 - 842 kcal たんぱく質 30.2g 脂質 37.7g 食塩相当量 2.9g</p> <p>牛乳(飲用)、牛乳(調理性)、脱脂粉乳、生クリーム、たまご、鶏肉モモ(角)、フランクフルト 1cmカット、ひよこまめ(乾)、粉寒天、食パン70g、上白糖、サラダ油、有塩バター、じゃがいも、練りごま、黒砂糖、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ</p>	<p>10日</p>  <p>麦ご飯 (どんぶり)</p>  <p>肉じゃが</p>  <p>味噌汁</p> <p>17種 - 754 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖、玉葱、にんじん、さやいんげん、こまつな、だいこん、えのきたけ、ねぎ</p>
<p>13日</p>  <p>ご飯 (どんぶり)</p>  <p>ししゃもの磯辺揚げ(2本)</p>  <p>さきんぼら大豆</p>  <p>豚汁</p> <p>17種 - 820 kcal たんぱく質 35.3g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.1g</p> <p>牛乳(飲用)、ししゃも(生干し)、あおのり、豚肩肉(こま切り)、大豆(国産、乾)、豚モモ肉(こま切り)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、でんぷん、薄力粉、揚げ油、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白いりごま、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ</p>	<p>14日</p>  <p>和風スープスパゲティ (どんぶり)</p>  <p>ミックスフルーツ</p>  <p>マセドアンサラダ</p> <p>17種 - 725 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.2g 食塩相当量 2.1g</p> <p>牛乳(飲用)、いか 短冊、ベーコン(短冊)、きざみのり、ハーフスパゲティ、サラダ油、有塩バター、じゃがいも、上白糖、にんにく、にんじん、玉葱、しめじ、パセリ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、みかん缶、パイン缶、黄桃缶</p>	<p>15日</p>  <p>たまご丼 (どんぶり)</p>  <p>青菜のくるみあえ</p>  <p>味噌汁</p> <p>17種 - 804 kcal たんぱく質 32.0g 脂質 24.2g 食塩相当量 2.7g</p> <p>牛乳(飲用)、たまご、きざみのり、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、くるみ(生)、パセリ、玉葱、干し椎茸、にんじん、こまつな、だいこん、はくさい、ねぎ</p>	<p>16日</p> <p>期末 考査</p>  <p>みんなテストがんばって!</p>	<p>17日</p>  <p>ポークストロガノフ</p>  <p>じゃこ入りサラダ</p> <p>17種 - 831 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 25.5g 食塩相当量 2.0g</p> <p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、生クリーム、ちりめんじゃこ、精白米、サラダ油、薄力粉、パセリ粉、しょうが、にんにく、しめじ、玉葱、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ、トマト缶詰(ホール)、キャベツ、きゅうり、みかん</p>
<p>20日</p> <p>毎月19日は 食育の日</p>  <p>ご飯 (どんぶり)</p>  <p>いわしの生姜煮</p>  <p>ごまあえ</p>  <p>味噌汁</p> <p>17種 - 762 kcal たんぱく質 31.3g 脂質 25.9g 食塩相当量 3.1g</p> <p>牛乳(飲用)、いわし筒切り50g、カットわかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、三温糖、白すりごま、上白糖、じゃがいも、しょうが、ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのきたけ</p>	<p>21日</p>  <p>揚げワンタンのサラダ (どんぶり)</p>  <p>釜焼きピビンパ</p>  <p>たまごスープ</p> <p>17種 - 814 kcal たんぱく質 30.4g 脂質 30.8g 食塩相当量 3.1g</p> <p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(ひき肉)、たまご、カットわかめ、精白米、精麦、白いりごま、ごま油、サラダ油、上白糖、生ワンタン皮、揚げ油、でんぷん、にんじん、こまつな、はくさい、ねぎ、だいこん、しょうが、にんにく、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、玉葱、たけのこ(ゆで)</p>	<p>22日</p>  <p>さつま芋ご飯 (どんぶり)</p>  <p>さごしのもみじ焼き</p>  <p>味噌汁</p> <p>17種 - 787 kcal たんぱく質 32.2g 脂質 27.0g 食塩相当量 2.9g</p> <p>牛乳(飲用)、さごし(切り身)60g、西京みそ、オイルツナ(缶)、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、もち米、さつまいも、白いりごま、卵不使用マヨネーズ、にんじん、しめじ、パセリ、こまつな、だいこん、キャベツ、ねぎ</p>	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p>  <p>いつもありがとうございます。ごじま。</p>	<p>24日</p>  <p>担々麺 (どんぶり)</p>  <p>ビーンズサラダ</p> <p>17種 - 775 kcal たんぱく質 28.5g 脂質 25.8g 食塩相当量 2.9g</p> <p>牛乳(飲用)、豚ひき肉、赤みそ、ひよこまめ(乾)、蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、上白糖、でんぷん、白いりごま、白すりごま、しょうが、にんにく、たけのこ(ゆで)、にんじん、干し椎茸、にら、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、みかん</p>
<p>27日</p>  <p>ごまご飯 (どんぶり)</p>  <p>ゼリーフライ</p>  <p>味噌汁</p> <p>17種 - 819 kcal たんぱく質 27.0g 脂質 25.9g 食塩相当量 3.2g</p> <p>牛乳(飲用)、冷凍おから、たまご、オイルツナ(缶)、くわわかめ、大豆(国産、乾)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、揚げ油、上白糖、さといも、ねぎ、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん</p>	<p>28日</p>  <p>セルマフィッシュバーガー</p>  <p>かぼちゃシチュー</p> <p>17種 - 865 kcal たんぱく質 35.7g 脂質 29.8g 食塩相当量 2.9g</p> <p>牛乳(飲用)、たら切り身60g、鶏肉モモ(角)、牛乳(調理性)、粉チーズ、生クリーム、粉寒天、コッパパン60g、薄力粉、パン粉(乾燥)、パン粉(生)、揚げ油、サラダ油、有塩バター、上白糖、トマトケチャップ、キャベツ、玉葱、にんじん、かぼちゃ、こまつな、エリンギ、パセリ、りんごジュース</p>	<p>29日</p>  <p>麦ご飯 (どんぶり)</p>  <p>さばの塩こうじ焼き</p>  <p>味噌汁</p> <p>17種 - 767 kcal たんぱく質 33.2g 脂質 19.2g 食塩相当量 1.8g</p> <p>牛乳(飲用)、さば切り身60g、きざみのり、鶏肉モモ(小間)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、さつまいも、こんにゃく、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ</p>	<p>30日</p>  <p>チキンライス</p>  <p>パスタスープ</p> <p>17種 - 774 kcal たんぱく質 27.5g 脂質 27.7g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小間)、たまご、ベーコン(短冊)、豚モモ肉(こま切り)、精白米、精麦、サラダ油、マヨネーズ、三温糖、じゃがいも、ABCパスタ、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、トマトケチャップ、トマトピューレ、こまつな、パセリ</p>	<p>清瀬といえば 人参! 今月末には 清瀬の人参が給食に 登場するかも 知らないニャン♪</p>  <p>清ニャ君</p>

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。