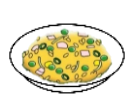
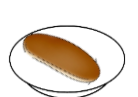
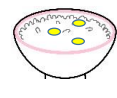


にち 日 曜	しゅ 主 食	ぎゅう 牛 乳	おかず	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	メ モ	エネルギー
				血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちようし とどの 体の調子を整える		たんぱく質
1 火	ごはん 		さばのなんぶやき とうがんじる ゆでやさいごまだれかけ	牛乳(飲用),さば,ぶ たにく,かつおぶし	せいはいくまい,あぶら,い りごま,かたくりこ,さん おんとう,すりごま,ねり ごま,ごまあぶら	ごぼう,にんじん,ねぎ,ほししい たけ,とうがん,こまつな,キャベツ,も やし	アラビアンナイトのお話の中に、「開 け、ごま」と言っておアが開くシーン があります。収穫するときごまは、さ やに入っています。熱するとさやがは じけるので、この様子をたとえたと言 われています。	594 27.7
2 水	ちゃんこうどん 		わふうあえ うめふうみポテト	牛乳(飲用),とり にく,いか,ちくわ,あぶ らあげ,かつおぶし, ツナ,カットわかめ	うどん,あぶら,じゃがい も	ほししいたけ,だいこん,にんじん, はくさい,ねぎ,こまつな,キャベツ, きゅうり,もやし,ゆかりこ	梅風味ポテトは、じゃがいもを油で揚 げてからゆかり粉（赤しそ風味のふり かけ）をまぶします。梅の風味で食欲 の出るメニューです。	514 27.9
3 木	マーボーどん 		ちゅうかコーンスープ れいとうみかん	牛乳(飲用),とうふ, ぶたにく,みそ,たま ご	せいはいくまい,あぶら,さ とう,ごまあぶら,でんぶ ん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ, ほししいたけ,にら,とうもろこし, クリームコーンかんづめ,にんじ ん,こまつな,れいとうみかん	マーボー豆腐をご飯に乗せて食べる丼 メニューです。今日のマーボー豆腐 は、ご飯と相性がよくなるようにいつ もより少し濃い目の味付けにしていま す。	617 24.5
4 金	ごまごはん 		にらたまじる ピリカラにくじゃが	牛乳(飲用),とうふ, たまご,かつおぶし, ぶたにく	せいはいくまい,いりごま, あぶら,じゃがいも,こ んにゃく,さんおんとう	にら,ねぎ,たまねぎ,にんじん	強いにおいをもつにらは「古事記」 「日本書紀」にも出てきます。薬とし て古くから使用されてきた食品です。	539 21.9
7 月	ちらしずし 		たなばたじる ミックスフルーツ 	牛乳(飲用),たまご, えび,きざみのりぶ たにく,あぶらあげ, かまぼこ,かつおぶ し	せいはいくまい,さんおん とう,いりごま,あぶら,さ とう,そうめん	たけのこ,にんじん,たまねぎ,ねぎ, オクラ,みかんかんづめ,おうとう かんづめ,パインかんづめ	そうめん汁は、天の川をイメージし て、そうめんと星形のかまぼこを入 れた汁ものです。	539 22.1
8 火	ジャンバラヤ 		さかなのムニエルレモンしょうゆ パスタスープ	牛乳(飲用),とり にく,ベーコン,さけ,ぶ たにく	せいはいくまい,バター,あ ぶら,こむぎこ,じゃがい も,リボンマカロニ	しょうが,にんにく,たまねぎ,マッ シュルーム,トマトピューレ,レモ ンかじゅう,にんじん	ジャンバラヤはアメリカ南部、ルイジ アナ州の炊き込みご飯です。野菜や肉 を香ばしくカレー風味で炒めてご飯と 混ぜます。食欲のわくメニューです。	582 26.2
9 水	ガーリックトースト 		ポトフ ビーンズサラダ	牛乳(飲用),ぶた にく,フランクフルト, あおだいず,だいず	ソフトフランスパン,バ ター,あぶら,じゃがいも, ごまあぶら	にんにく,パセリこ,たまねぎ,に んじん,キャベツ,セロリ,きゅうり	ソフトフランスパンを縦切りにして ガーリックトーストにしました。外側 のカリッとした食感と内側のもっちり した食感を味わいましょう。	546 22.3
10 木	タコライス 		もずくスープ パインかん	牛乳(飲用),ぶた にく,ひよこまめ,チー ズ,とりにく,とうふ, もずく,こなかんて ん	せいはいくまい,あぶら,い りごま,さとう	にんにく,たまねぎ,トマトかんづ め,えのきたけ,ねぎ,パインジュ ース	タコライスとは、タコスの具材をご飯 の上に乗せた沖縄の料理です。少し辛 めの味付けにした肉や野菜を作ります 。もずくも、沖縄でたくさん収穫で きる海藻です。	542 21.3
11 金	ごはん 		はっほうさい わかめスープ	牛乳(飲用),ぶた にく,うずらたまご,え び,いか,カットわか め,とうふ	せいはいくまい,かたくり こ,あぶら,ごまあぶら,い りごま	しょうが,たけのこ,はくさい,ちん げんさい,にんじん,たまねぎ,ねぎ, ほししいたけ	八宝菜は、豚肉、いか、えび、しいた けなど多くの材料を炒め合わせ、片栗 粉でとろみをつけて仕上げる中国料理 です。	538 22.8
14 月	とうもろこしごはん 		かきたまじる やしししゃも ごまあえ	牛乳(飲用),とうふ, たまご,かつおぶし, ししゃも	せいはいくまい,かたくり こ,あぶら,さとう,すりご ま	とうもろこし,にんじん,ねぎ,キャ ベツ,こまつな,もやし	とうもろこしご飯は、ホールコーンを 使います。とうもろこしのやさしい甘 みで、更においしいご飯になります。 生のとうもろこしで作るときは、身を そぎ、とうもろこしの軸も一緒に炊く とおいしく出来上がります。	525 24.9
15 火	はちみつレモントースト 		ボークビーンズ やさいサラダ	牛乳(飲用),だい ず,ぶたにく,なまク リーム	しょくパン,バター,はち みつ,さとう,あぶら,じゃ がいも	レモンかじゅう,セロリー,しょう が,にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,トマトピューレ, キャベツ,きゅうり,もやし	ボークビーンズは、豚肉と豆を主な材 料としたトマト味の煮込み料理です。 豚肉のかわりに、ベーコンを使っても おいしく作れます。	537 22.8
16 水	ごはん 		けんちんじる いかのねぎみそやき ひじきサラダ	牛乳(飲用),とうふ, かつおぶし,いか,み そ,ツナ,ひじき	せいはいくまい,こ んにゃく,じゃがいも,ごまあ ぶら,すりごま,あぶら,さ とう	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ, しょうが,にんにく,きゅうり,とう もろこし	けんちん汁は、野菜を油で炒めてから 煮込む料理です。鎌倉にある、建長寺 で作られる「建長汁」がなまって「け んちん汁」と呼ばれるようになりました。	584 29.0
17 木	なつやすいかレーライス 		かいそうサラダ フルーツサイダーボンチ	牛乳(飲用),とり にく,牛乳(調理用),か いそうミックス	せいはいくまい,あぶら,こ むぎこ,バター,いりごま, さとう,ごまあぶら,サイ ダー	しょうが,にんにく,たまねぎ,かぼ ちゃ,にんじん,トマト,ピーマン,な す,キャベツ,きゅうり,おうとうか んづめ,パインかんづめ,みかんか んづめ	夏野菜とは、夏に旬を迎えるナスや ピーマン、トマトなどです。これらの 野菜は、水分を多く含むため熱のこ もった体を中からクールダウンする手 助けをしてくれます。	709 18.0

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。（果物を除く）③ドレッシング類は別配食の形をとります。
④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。（清瀬市HPにも公開）⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。