

令和7年度 よていこんだてひょう (令和7年9月分)



日 曜	主 食	牛 乳	お か ず	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	× モ	エ ネ ル キ ー たんぱく質
1月	カレーライス 	牛乳	かいそうサラダ サワーかん	牛乳(飲用),ぶたにく, かいそうミックス,こ なかんてん,にゅうさ んきんいんりょう	せいはいくまい,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, さとう,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャ ベツ,もやし	カレーは、オールスパイス、カルダモ ン、コリアンダー、クミンを使って作りま す。少しスパシーなカレーに仕上がります。 18.5	601
2火	スパゲティトマトソース 	牛乳	だいがくいも きゃべつのこうみだれ	牛乳(飲用),ぶたにく, かいそうミックス,こ なかんてん,にゅうさ んきんいんりょう	スパゲティ,あぶら,さ とう,さつまいも,あぶ ら,みずあめ,いりごま んきんいんりょう	しょうが,にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじ ん,トマト,マッシュルーム,トマトピューレ, キャベツ,もやし	トマトソースには、夏野菜のトマトを使いま す。トマトは皮を湯むきし、刻んで具に 入れます。トマトの酸味がさわやかな、パ スタメニューです。 20.8	672
3水	ごはん 	牛乳	ちゅうかコーンスープ はっちんどうふ	牛乳(飲用),たまご,と うふ,ぶたにく,えび,い か	せいはいくまい,かたく りこ,あぶら,さとう	とうもろこし,クリームコーンかんづめ,に んじん,ねぎ,こまつな,にんにく,しょうが,た けのこ,たまねぎ,ほししいたけ,チンゲンサイ	八珍豆腐の八珍とは、中国料理のなかで使 用される珍しい食材、またはそれを使用し て作られる料理のことを言います。えび、 いか、たけのこ、しいたけなどを使いま す。 26.0	565
4木	キムチチャーハン 	牛乳	はるさめスープ ナムル	牛乳(飲用),ぶたにく, とりにく	せいはいくまい,あぶら, ごまあぶら,いりごま, はるさめ	にんじん,キムチづけ,ねぎ,たけのこ,キャ ベツ,ほししいたけ,しょうが,こまつな,もやし, にんにく	キムチの歴史はとて古く、4000年ほど前 からだとされています。現在のようなキムチ は、日本から韓国に唐辛子が伝わって、18世 紀ごろから作られています。 18.5	540
5金	ごはん 	牛乳	けんちんじる いかにてりやき ゆでやさいごまだれかけ	牛乳(飲用),とうふ,け すりぶし,いか	せいはいくまい,こん にやく,じゃがいも,こ まあぶら,さとう,すり ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しょうが,こ まつな,キャベツ,もやし	いかは、赤の仲間の食品です。良質のたん ぱく質が豊富に含まれる食品です。また、 脂肪や糖質が少ないので、低カロリーの食 品です。 26.3	540
8月	きなこあげパン 	牛乳	ポトフ ダイコンサラダ	牛乳(飲用),きなこ,ぶ たにく,だいす,フラン クフルト	コッペパン,あぶら,さ とう,じゃがいも,ごま あぶら	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,だいこ ん,もやし,とうもろこし	ポトフは、フランスの家庭料理の一つで、「火 にかけた鍋」という意味です。鍋に肉や野菜を 入れてコトコト煮込んだ料理です。 23.7	602
9火	じゃごごはん 	牛乳	かきたまじる さばのなんぶやき きっかびたし	牛乳(飲用),ちりめん じゃこ,とうふ,たまご, かつおぶし,さば,いと けすり	せいはいくまい,いりご ま,かたくりこ,あぶら	ねぎ,こまつな,きくのり,もやし	菊花びたしには、菊を使用しています。9 月9日は重陽の節句です。平安時代初めに 中国から伝わったとされています。菊の節 句とも呼ばれています。 30.5	522
10水	スパゲティアラビアータ 	牛乳	ビーンズサラダ	牛乳(飲用),ぶたにく, あおだいす,だいす	スパゲティ,あぶら,さ とう,ごまあぶら	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,たまね ぎ,マッシュルーム,トマトかんづめ,トマト ピューレ,もやし,きゅうり,キャベツ	アラビアータとは、トマトソースににんにくや タバスコを加えたパスタです。給食では食べ やすいように辛みをおさえて調理しています。 23.8	531
11木	ごはん 	牛乳	みそしる にくじゃが	牛乳(飲用),カットわ かめ,とうふ,みそ,かつ おぶし,ぶたにく	せいはいくまい,じゃが いも,いとこんにやく, あぶら,さとう	ねぎ,たまねぎ,にんじん	じゃがいもに煮汁を染み込ませるには、出 来上がり直前で一度加熱を止めます。その 後、5分経ってから再度加熱すると味が 染み込みます。 21.9	514
12金	かやくごはん 	牛乳	むらくもじる さけのしおやき いそあえ	牛乳(飲用),だいす,あぶ ら,とりにく,たまご,か つおぶし,さけ,きざみの り	せいはいくまい,こん にやく,あぶら,かたく りこ,ごまあぶら	ごぼう,にんじん,ほししいたけ,ねぎ,キャ ベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,とうもろ こし	かやくごはんとは、ごぼうや油揚げなどの 具を加えて炊き込んだご飯のことです。関 東では、五目ご飯と言いますが、関西では かやくご飯と言います。 28.2	540
15月	けいろうのひ							
16火	ガーリックトースト 	牛乳	ちりこんかん わかめサラダ	牛乳(飲用),きんとき まめ,ぶたにく,カット わかめ	しょくパン,バター,あ ぶら	にんにく,パセリ,セロリ,たまねぎ,にんじ ん,マッシュルーム,トマトかんづめ,トマト ピューレ,キャベツ,きゅうり	チリコンканは、アメリカやメキシコでよく食 べられるひき肉と豆、トマトなどを煮込んだ スパシーな料理です。給食でも人気のメニュ ーです。スパシーさを抑えた優しい味に上げ ています。 21.7	533
17水	ご飯 	牛乳	ひじきふりかけ ごもくみそしる たまごやき ごまあえ	牛乳(飲用),ひじき,い とけすり,とうふ,あぶ ら,あげ,かつおぶし,み そ,たまご	せいはいくまい,いりご ま,あぶら,さんおんと う,じゃがいも,さ とう,すりごま	えのきたけ,にんじん,ねぎ,キャベツ,こまつ な,もやし	ひじきは、煮物に使うイメージが強いですが、 今日は煮物以外でのメニューです。ひ じき、ごま、糸削りを砂糖、醤油、みり んで味付けしてつくるふりかけです。 24.4	528
18木	シーフードピラフ 	牛乳	やさいスープ マセドアンサラダ	牛乳(飲用),いか,えび, とりにく	せいはいくまい,とう にゅうバター,あぶら, じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,セロ リ,きゅうり,とうもろこし	マセドアンとはフランス語でさいの目や角 切りの意味です。じゃがいも、にんじ ん、きゅうり、とうもろこしを使うので、 彩り豊かなサラダです。 22.2	575
19金	ごはん 	牛乳	にらたまじる ししゃものなんばんづけ こんにやくサラダ	牛乳(飲用),とうふ,た まご,みそ,かつおぶし, ししゃも	せいはいくまい,こむぎこ, しょうしん,あぶら,さ とう,サラダこんにやく, いりごま,ごまあぶら	にら,ねぎ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,キャ ベツ,こまつな,とうもろこし	南蛮漬は、油で揚げたししゃもに、手作 りのピクルス風の野菜と調味液をかけたも のす。揚げ物が苦手でも、酢や野菜で さっぱりと食べられます。 25.8	557
22月	おはぎ 	牛乳	とんじる キャベツのそくせきづけ	牛乳(飲用),きなこ,ぶ たにく,とうふ,みそ,か つおぶし	せいはいくまい,もちご め,さとう,すりごま,じゃ がいも,こんにやく,あぶ ら,いりごま	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが, キャベツ,もやし,きゅうり	おはぎは秋の彼岸に咲く萩の花に見立てて 呼んだと言われています。きな粉おはぎ と、ごまおはぎの2つを手作ります。 21.0	575
23火	しゅうぶんのひ							
24水	マーボなすどん 	牛乳	パンウースー	牛乳(飲用),とうふ,ぶ たにく,だいす,みそ	せいはいくまい,あぶら,さ とう,ごまあぶら,かたく りこはるさめ,いりごま	なす,しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,たけ のこ,ほししいたけ,にら,きゅうり,キャベツ, もやし	パンウースーは、中華料理です。中国語で、パン は混ぜる、ウーはら、スーは細切りの意味で す。5種類の材料(春雨、きゅうり、にんじ ん、キャベツ、もやし)を見つけながら食べま しょう。 22.4	606
25木	チキンライス 	牛乳	パスタスープ ツナサラダ	牛乳(飲用),とりにく, ぶたにく,だいす,ツナ	せいはいくまい,あぶら, じゃがいも,リボンマ カロニ,さとう	たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,もや し	パスタスープには、ファルファレという 蝶ネクタイのような形をしたパスタを入 れます。このパスタは16世紀ごろに北イタ リアで作られたと言われています。 23.9	556
26金	さんまのかば焼きどん 	牛乳	さわにわん ひじきあえ	牛乳(飲用),さんま,ぶ たにく,かつおぶし,ひ じき	せいはいくまい,かたく りこ,しょうしん,ご あぶら,さとう,いりごま	しょうが,ごぼう,にんじん,ねぎ,ほししい たけ,こまつな,だいこん	さんまの蒲焼きは、下味をつけたさんまに 片栗粉をまぶして油で揚げます。揚げたて のさんまを甘いたれにくぐらせます。人 気のあるメニューです。 22.0	611
29月	しょくパン 	牛乳	てづくりブルーベリージャム マカロニのクリームに コールスローサラダ	牛乳(飲用),とりにく, 牛乳(調理用),なまク リーム	食パン,グラニューとう, はちみつ,マカロニ,あぶ ら,こむぎこ,バター,さ とう	ブルーベリー,レモンかじゅう,にんじん,た まねぎ,しめじ,キャベツ,きゅうり	清瀬市内で生産されているブルーベリーを 砂糖と一緒にコトコト煮て、給食室でジャ ムにします。パンと一緒に食べましょう。 18.4	543
30火	あんかけ焼きそば 	牛乳	だいこんときゅうりのごまふうみ フルーツヨーグルトかけ	牛乳(飲用),ぶたにく, いか,えび,プレーン ヨーグルト	むしちゅうかめん,ご まあぶら,あぶら,かた くりこ,さとう,いりご ま	にんじん,たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,は くさい,もやし,しょうが,きゅうり,だいこん,おう とうかんづめ,パインかんづめ	あんかけ焼きそばは、北海道の小樽で誕生 したそうす。小樽では約70年の歴史の あるソウルフードです。 25.7	542

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。