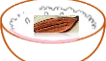
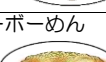
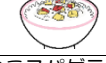
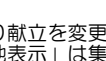


日 記 簿	主 食	牛 乳	お か ず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	メ モ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質
1 水	とみんひ 都民の日							
2 木	ツナピラフ 		レンズまめのスープ サワーかん	牛乳(飲用),ツナ,ベーコン,レ ンズまめ,こなかんてん,にゅ うさんきんいんりょう	せいはくまい,あぶら, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,とうもろこし, かぶ,キャベツ,トマトかんづめ	レンズ豆は名前の通り、レンズの形をして います。甘みがあり、ホクホクした食感の 豆です。	545 18.1
3 金	いわしのかばやきどん 		こんさいじる ごまあえ	牛乳(飲用),いわし,みそ	せいはくまい,かたくりこ, しょうしんこ,あぶら,さ とう,さといも,さんおんとう, ねりごま,すりごま	しょうが,にんじん,だいこん,ごぼ う,ねぎ,キャベツ,こまつな,もやし	鰯のかば焼きですが、焼かずに油で揚げて います。油で揚げることで、鰯の身を崩す ことなく調理ができるからです。	675 26.9
6 月	おやこどん 		おひたし みたらしだんご	牛乳(飲用),とりにく,たま ご,いとけすり	せいはくまい,さとう,し らたまもち,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,えのきだけ	今日は、中秋の名月です。中秋の名月 でお供える食べ物で有名なものは月 見団子です。	634 26.5
7 火	けんちんうどん 		ツナとわかめのあえもの くりまっちゃんむしパン	牛乳(飲用),とりにく,あぶ らあげ,ツナ,カットわか め,牛乳(調理用),たまご	うどん,あぶら,いとこ ん,やく,こむぎこ,さとう,く り,バター	だいこん,にんじん,こまつな,キャ ベツ	秋に旬を迎える、くりを使って蒸しパンを 作ります。抹茶味によく合う、甘く煮たく りを使います。	590 26.0
8 水	ごはん 		いかのかりんあげ とんじる はくさいのおひたし	牛乳(飲用),いか,ぶたにく, とうふ,みそ,いとけすり	せいはくまい,しょうしん こ,かたくりこ,あぶら,さ とう,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,ごぼう,だいこん,にんじ ん,ねぎ,はくさい,こまつな	かりん揚げは、「かりんとう」に形が似てい るからついた名前です。揚げたひかに、甘辛いタ レをからめた、ご飯のすすむメニューです。	617 28.8
9 木	バターライスのクリームソースかけ 		かいそうサラダ みかん	牛乳(飲用),とりにく,牛乳 (調理用),なまクリーム,か いそうミックス	せいはくまい,とうにゅ うバター,こむぎこ,あぶ ら,ごまあぶら	たまねぎ,マッシュルーム,にんじ ん,キャベツ,もやし,みかん	海藻サラダは、人気のあるサラダメニュ ーです。ごま油をドレッシングに入れること で、香りのよいサラダになります。	605 18.3
10 金	きなことうにゅうトースト 		ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳(飲用),きなこ,とう にゅう,だいす,ぶたにく, なまクリーム	しょくパン,さとう,あぶ ら,じゃがいも,こむぎこ	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	きなこ豆乳トーストは、豆乳にきな粉を入 れたものをパンにつけて焼く、フレンチ トーストに似たメニューです。	566 25.6
14 火	マーボーめん 		かふうづけ フルーツヨーグルトかけ	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく, レンズまめ,みそ,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,さとう,かた くりこ,さんおんとう,いりこ ま	しょうが,にんにく,ねぎ,だけのこ, ほししいたけ,にら,きゅうり,だい こん,みかんかんづめ,おうとうか んづめ,パインかんづめ	マーボー麺は、マーボー豆腐やマーボーあ んを麺にのせたものです。新潟県発祥の料 理です。	593 27.9
15 水	さつまいもごはん 		かきたまじる さけのてりやき ゆでやさいごまだれかけ	牛乳(飲用),とうふ,たまご, さけ	せいはくまい,さつま いも,いりごま,かたくり こ,さとう,すりごま	こまつな,しょうが,キャベツ,もやし, にんじん	さつまいもを米と一緒に炊きこみま す。ちょっぴり大人の味覚のさつま芋 ごはんを味わって食べましょう。	564 30.2
16 木	もりのピラフ 		パイザンヌスープ ジャーマンポテト	牛乳(飲用),とりにく,ぶたに く,こおりとうふ,レンズまめ, ベーコン	せいはくまい,とうにゅ うバター,あぶら,はるさ め,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,しいた け,しょうが,キャベツ,こまつな,パ セリこ	秋の森を散歩しているイメージで、し めじやエリンギ、しいたけを入れてピ ラフを作ります。	576 23.5
17 金	ごはん 		みそしる さんまのしおやき だいこんのおろしに	牛乳(飲用),カットわかめ, みそ,さんま	せいはくまい,じゃがい も,あぶら	たまねぎ,だいこん	さんまと大根おろしは、栄養面で非常に良 い食べ合わせです。大根おろしがたんぱく 質の消化のサポートをしてくれるからで す。	588 24.1
20 月	ごはん 		けんちんじる さばのぶんかぼし いそあえ	牛乳(飲用),とうふ,さば,き ざみのり	せいはくまい,こんにゃ く,さといも,ごまあぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ, キャベツ,こまつな,えのきだけ,し めじ,とうもろこし	磯和えは、刻み海苔と野菜と一緒に食べま す。海苔の風味で、減塩できる和え物で す。お弁当のおかずにもお勧めです。	625 31.0
21 火	ビビンバ 		ワンタンスープ かき	牛乳(飲用),ぶたにく	せいはくまい,さとう,あぶ ら,いりごま,ウェーブワン タン,ごまあぶら	ぜんまい,しょうが,にんにく,だい すもやし,こまつな,もやし,にんじ ん,ほししいたけ,かき	韓国を代表する、人気料理の一つです。韓 国語で、「ビビン」は、混ぜる、「バ」 は、ご飯の意味です。	564 21.7
22 水	ごまごはん 		いなかじる やきししゃも わふうあえ	牛乳(飲用),鶏肉,とうふ,し しゃも,カットわかめ	せいはくまい,いりごま, じゃがいも,あぶら	だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ, キャベツ,きゅうり,もやし	田舎汁は、具の多い汁ものです。具を多く することで、減塩の効果があります。	534 25.6
23 木	ごはん 		みそしる じゃがいものそばろに	牛乳(飲用),カットわかめ, とうふ,みそ,ぶたにく	せいはくまい,じゃがい も,いとこんにゃく,あぶ ら,さとう	ねぎ,たまねぎ,にんじん,しょうが	じゃが芋のそばろ煮は、ホクホクしたじゃ が芋と、甘しょっぱく煮たひき肉を味わう メニューです。	554 21.6
24 金	にこみうどん 		キャラメルポテト おかかあえ	牛乳(飲用),とりにく,あぶ らあげ,なまクリーム,いとけす り	うどん,あぶら,いとこ んにゃく,さつまいも,あぶ ら,バター,みずあめ,さとう	だいこん,にんじん,ねぎ,はくさい, こまつな,もやし	キャラメルポテトは、揚げたさつま芋に、 給食室オリジナルのキャラメルソースをから めて作ります。	576 21.2
27 月	りんごトースト 		あきのクリームに わかめサラダ	牛乳(飲用),とりにく,牛乳 (調理用),なまクリーム, カットわかめ	しょくパン,さとう,パ ター,あぶら,さつま いも,こむぎこ	りんご,セロリー,にんじん,たまね ぎ,しめじ,かぶ,キャベツ,きゅうり, とうもろこし	りんごトーストは、甘く煮たりんごを、食 パンの上のせて焼いて作ります。りんご の甘酸っぱさを味わって食べましょう。	615 20.9
28 火	あきのかおりごはん 		にらたまじる きびなごあげ やさいとツナのあえもの	牛乳(飲用),あぶらあげ,と うふ,たまご,みそ,きびな ご,ツナ	せいはくまい,もちごめ,さ つまいも,かたくりこ,こむ ぎこ,あぶら	しめじ,にんじん,にら,ねぎ,こまつ な,キャベツ,もやし	秋の香りご飯は、今が旬のさつまいもや、 しめじなどを煮てご飯と混ぜて仕上げま す。	580 27.1
29 水	きのこスパゲティ 		ビーンズサラダ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳(飲用),ベーコン,ぶたにく,き ざみのり,あおだいすだす,ク リームチーズ,たまご,なまク リーム	スパゲティ,あぶら,さ とう,グラニューとう,こむ ぎこ,ふんとう	しめじ,しいたけ,えのきだけ,にん じん,たまねぎ,チンゲンサイ,しょ うが,にんにく,きゅうり,キャベツ, かぼちゃ	きのこスパゲティは、椎茸やえのきだけを 入れた、和風のスパゲティです。	674 26.8
30 木	カレーライス 		グリーンサラダ キャロットかん	牛乳(飲用),ぎゅうにく,こ なかんてん	せいはくまい,あぶら,じゃ がいも,こむぎこ,とうにゅ うバター,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にん じん,キャベツ,きゅうり,ほうれん そう,みかんかじゅう	キャロットかんのにんじんは、茹でてから つぶして、寒天に入れます。このようにす ると口当たりの良い寒天が作れます。	645 19.0
31 金	みそカツどん 		さわにわん キャベツのそくせきづけ	牛乳(飲用),ぶたにく,たま ご,みそ	せいはくまい,こむぎこ,パ ンこ,あぶら,さんおんとう, ごまあぶら,すりごま,いり ごま	にんにく,だいこん,ごぼう,にんじ ん,ねぎ,ほししいたけ,キャベツ,も やし,しょうが	いよいよ運動会。給食室でも、皆さんの頑張り を応援して、カツどんをつくります。タレに は、スタミナのつく、にんにくを入れて作りま す。	607 18.7

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。