

10月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和7年9月30日（火）
校 長 榎並 みな子
栄養教諭 伊藤 悠

日	献立名	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		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	牛乳 ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮	絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 豚ひき肉	牛乳(飲用) 生わかめ	精白米 発芽玄米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	サラダ油	にんじん さやえんどう	ねぎ 玉葱 しょうが	553 kcal 21.5 g 14.2 g 1.7 g
2 木	牛乳 きなこ豆乳トースト ポークビーンズ フレンチサラダ	きな粉 豆乳 大豆(国産、乾) 豚モモ肉	牛乳(飲用) 生クリーム	無塩食パン 上白糖 じゃがいも 薄力粉	サラダ油	にんじん パセリ トマトピューレ	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり	521 kcal 24.1 g 20.6 g 2.1 g
3 金	牛乳 ご飯 鰯の竜田揚げ 根菜汁 ごまあえ	生いわし開き 赤みそ 白みそ かつおぶし	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぶ 上新粉 さといも 三温糖	揚げ油 サラダ油 白すりごま 練りごま白	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	657 kcal 26.6 g 24.0 g 1.7 g
6 月	牛乳 親子丼 じゃこサラダ 手作りみたらし団子	鶏肉モモ こま切り たまご 絹ごし豆腐	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ	精白米 発芽玄米 上白糖 上新粉 白玉粉 でんぶ	ごま油 白いりごま	にんじん	玉葱 キャベツ もやし	712 kcal 29.0 g 17.6 g 2.4 g
7 火	牛乳 けんちんうどん ツナとわかめのあえもの 栗抹茶の蒸しパン	鶏肉モモ 油揚げ ツナ水煮(ルーカ) たまご	牛乳(飲用) 生わかめ 牛乳(調理用)	うどん 糸こんにゃく さといも 薄力粉 上白糖	サラダ油 日本ぐり(甘露煮) 有塩バター	にんじん こまつな★	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	629 kcal 28.4 g 18.2 g 1.9 g
8 水	牛乳 ご飯 いかのかりん揚げ 豚汁 白菜のおひたし	いか短冊 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 糸削り	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上新粉 でんぶ 上白糖 じゃがいも こんにゃく	揚げ油 サラダ油	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう だいこん ねぎ はくさい	616 kcal 28.8 g 16.4 g 2.2 g
9 木	牛乳 バターライスのカレーライスかけ 海藻サラダ みかん	鶏肉モモ	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム かいそうミックス	精白米 発芽玄米 薄力粉	有塩バター サラダ油 ごま油	にんじん パセリ	玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり みかん	606 kcal 18.2 g 21.5 g 1.6 g
10 金	牛乳 ツナピラフ レンズ豆のスープ パンナコッタ	ツナ水煮(ルーカ) ベーコン レンズまめ(乾)	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖 ブルーベリー(ジャム)	サラダ油	にんじん かぶ(葉) トマト缶詰(ホール)	玉葱 ホールコーン(冷凍) かぶ キャベツ	597 kcal 18.6 g 22.1 g 1.7 g
14 火	牛乳 マーボー麺 華風漬け フルーツヨーグルトがけ	木綿豆腐 豚ひき肉 レンズまめ(乾) 赤みそ	牛乳(飲用) プレーンヨーグルト	蒸し中華めん 上白糖 でんぶ 三温糖	ごま油 サラダ油 白いりごま	にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ(水煮) 干し椎茸 きゅうり だいこん みかん缶 黄桃缶(ダイス) パイン缶	589 kcal 27.9 g 22.4 g 2.1 g
15 水	牛乳 さつま芋ご飯 もずくスープ 鮭の照り焼き 茹野菜ごまだれかけ	たまご 木綿豆腐 生鮭	牛乳(飲用) もずく	精白米 さつまいも でんぶ 上白糖	黒いりごま サラダ油 白すりごま	ほうれんそう にんじん	えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし	556 kcal 28.6 g 17.3 g 2.1 g
16 木	牛乳 森のピラフ パイザンヌスープ ジャーマンポテト	鶏肉モモ こま切り 豚肩肉 凍り豆腐 レンズまめ(乾) ベーコン	牛乳(飲用) ピザチーズ	精白米 発芽玄米 普通はるさめ(乾) じゃがいも	有塩バター サラダ油	にんじん こまつな パセリ粉	玉葱 しめじ エリンギ 生しいたけ しょうが キャベツ	600 kcal 25.2 g 19.8 g 2.2 g

日	献立名	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		たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 金	牛乳 ご飯 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 さんまの塩焼き 大根のおろし煮 じゃこあえ	白みそ 赤みそ さんま生筒切り	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ	精白米 発芽玄米 じゃがいも	サラダ油	こまつな★ 玉葱 だいこん キャベツ きゅうり もやし	571 kcal 26.1 g 23.7 g 2.3 g	
20 月	牛乳 カレーライス ビーンズサラダ みかんかん	豚肩肉 大豆(国産、乾) 青大豆(国産、乾)	牛乳(飲用) 粉寒天	精白米 発芽玄米 じゃがいも 薄力粉 上白糖	サラダ油	にんじん トマトピューレ しょうが にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ★ みかん果汁	685 kcal 21.2 g 23.2 g 1.7 g	
21 火	牛乳 秋の香りご飯 にらたま汁 きびなご揚げ 野菜とツナのあえもの	油揚げ 絹ごし豆腐 たまご 白みそ 赤みそ ツナ水煮(ルーク)	牛乳(飲用) きびなご	精白米 もち米 さつまいも でんぶ 薄力粉	揚げ油	にんじん にら ほうれんそう しめじ ねぎ キャベツ★ もやし	572 kcal 27.1 g 19.3 g 2.1 g	
22 水	牛乳 ビビンバ ワントンスープ 柿	豚モモ肉 豚肩肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 ウェーブワントン	サラダ油 白いりごま ごま油	ほうれんそう にんじん 生ぜんまい(ゆで) しょうが にんにく だいずもやし もやし ねぎ 干し椎茸 柿	586 kcal 23.6 g 16.5 g 1.9 g	
23 木	牛乳 胚芽食パン 手作りにんごジャム 秋野菜のクリーム煮 わかめサラダ	鶏肉モモ 白いんげん豆(乾)	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム 生わかめ	胚芽食パン 上白糖 さつまいも 薄力粉	サラダ油 有塩バター	にんじん りんご レモン(果汁、生) セロリー 玉葱 しめじ かぶ★ キャベツ★ きゅうり ホールコーン(冷凍)	573 kcal 21.5 g 21.3 g 2.0 g	
24 金	牛乳 たれカツ丼 沢煮わん シャキシャキサラダ	豚ロース 豚肩肉 かつおぶし	牛乳(飲用) だし昆布	精白米 発芽玄米 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) 三温糖 緑豆はるさめ じゃがいも	揚げ油 白すりごま サラダ油	にんじん さやえんどう にんにく えのきたけ ごぼう きゅうり	755 kcal 29.2 g 28.4 g 2.6 g	
27 月	 振 替 休 業 日							
28 火	牛乳 ご飯 けんちん汁 さばの文化干し 磯あえ	木綿豆腐 さば文化干	牛乳(飲用) きざみのり	精白米 発芽玄米 こんにゃく さといも	ごま油	にんじん こまつな★ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ えのきたけ しめじ ホールコーン(冷凍)	590 kcal 30.3 g 20.3 g 2.1 g	
29 水	牛乳 ごまご飯 田舎汁 焼きししゃも 和風あえ	鶏肉モモ 木綿豆腐 かつおぶし ツナ水煮(ルーク)	牛乳(飲用) ししゃも(生干し) 生わかめ	精白米 じゃがいも	白いりごま サラダ油	にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ キャベツ★ きゅうり もやし	578 kcal 29.5 g 18.1 g 2.0 g	
31 金	牛乳 きのこスパゲティ グリーンサラダ かぼちゃのチーズケーキ	ベーコン 豚モモ肉 たまご	牛乳 きざみのり クリームチーズ 生クリーム	ハーフスパゲティ 上白糖 グラニュー糖 薄力粉 粉糖	サラダ油	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう かぼちゃ しめじ 生しいたけ えのきたけ 玉葱 しょうが にんにく キャベツ★ きゅうり	637 kcal 24.3 g 27.4 g 1.9 g	

【清瀬市産の食材には★マークがついています】

※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。