

10月🎃 給食予定献立表

令和7年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲 乳 用 牛	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)				エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考
			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	その他 (調味料・だしなど)		
1 水	ご飯	○		こめ,むぎ			588 kcal	《旬》りんご🍏
	いかのかりん揚げ		いか	じゃושんこ,でんがん,あがら,じゃושはくとう	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ, みりん,さばがし,だし こんが	27.3 g	
	豚汁		ぶたにく,とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも,こんにゃく,あがら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが		2.0 g	
	おひたし		いとけずり	じゃושはくとう	はくさい,こまつな			
2 木	ビビンバ	○	たまご,ぶたにく,あかみそ	こめ,むぎ,あがら,さんおんとう,ごまあがら,いり ごま	しょうが,にんにく,きりほしだいこん,だいずもやし, ほうれんそう	さけ,こいくちしょうゆ, みりん,しお,トウバン ジャン,デンメンジャン, とりがら,どんこつ	628 kcal	●いわし(10/4)の日 1(い)0(わ)4(し)のころ 合わせから10月4日はい わしの日です。給食では、 竜田揚げを作ります！
	春雨スープ		ぶたにく	りよくとうはるさめ	にんじん,たけのこ,しょうが,ねぎ,こまつな		24.6 g	
	りんご				りんご		2.2 g	
3 金	ご飯	○		こめ,むぎ			564 kcal	●十五夜(中秋の名月) 10月6日はお月見です！ 給食では、みたらしをかけた お月見団子を作ります。
	鰯の竜田揚げ		いわし	でんがん,あがら	しょうが,にんにく	こいくちしょうゆ,さけ, さばがし,だしこんが, からしこ	24.3 g	
	根菜汁		あかみそ,しろみそ	さといも,こんにゃく,あがら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		1.8 g	
	小松菜の辛子醤油				こまつな,もやし			
6 月	けんちんうどん	○	とりにく,あがらあげ	うどん,あがら,いとこんにゃく	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	しお,こいくちしょうゆ, さけ,いちみつとうがら し,さばがし,だしこん が,うすくちしょうゆ, みりん	564 kcal	🌕
	ツナとわかめのあえもの		ツナ,わかめ		キャベツ,きゅうり		24.9 g	
	お月見団子		とうふ	じゃושんこ,しらたまこ,じゃושはくとう,でんがん			2.0 g	
7 火	ご飯	○		こめ,むぎ			607 kcal	《旬》さんま🐟
	さんまの塩焼き		さんま	あがら	だいこん	しお,こいくちしょうゆ, みりん,さけ,さばがし, だしこんが	24.3 g	
	味噌汁		とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん		2.2 g	
	ゆかりあえ			じゃושはくとう	きゅうり,キャベツ,ほうれんそう,しそ			
8 水	手作りナン	○	とうにゅう	こむぎこ,きょうりきこ,じゃושはくとう,あがら		しお,クチャップ,ちゅう のうソース,ウスターソ ース,こいくちしょうゆ, こしょう,カレーこ,とり がら,どんこつ,す,から しこ	609 kcal	🐟
	キーマカレー		だいず,ぶたひきにく	あがら,じゃがいも,こむぎこ,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトかん, ピーマン		22.9 g	
	ひじきサラダ		ひじき	すりごま,あがら,じゃושはくとう	だいこん,きゅうり,ホールコーン		2.2 g	
9 木	キムムッチご飯	○	きざみのり	こめ,むぎ,ごまあがら,いりごま,さんおんとう	にんにく	こいくちしょうゆ,しお, いちみつとうがらし,み りん,さけ,トウバンジャン, デンメンジャン,とり がら,こしょう	635 kcal	●目の愛護デー 10月10日は目を大切に することを啓発する日です。 給食では、視力回復に 良いとされるブルーベ リーをソースに使用して、パ ンナコッタを作ります！ブ ルーベリーは清瀬市産です♪
	韓国肉風じゃが		ぶたにく	ごまあがら,じゃがいも,さんおんとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,にら		25.4 g	
	青梗菜のスープ		ぶたにく,とうふ	ごまあがら	ねぎ,ちんげんさい,えのきたけ		2.1 g	
10 金	とりとごぼうのピラフ	○	とりにく,ボンレスハム,たまご	こめ,むぎ,バター,あがら	しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげん	しお,しろワイン,こしよ う,トマトクチャップ,あ かワイン,こいくちしよ うゆ,とりがら,どんこ つ	642 kcal	🍇
	ミネストローネ		だいず,ベーコン	じゃがいも	セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマトかん		21.2 g	
	パンナコッタ(ブルーベリーソース)		アガー,ぎゅうにゅう,なまクリーム	じゃושはくとう,ぐらにゅーとう	ブルーベリー,レモンかじゅう		1.7 g	
14 火	マーボー麺	○	とうふ,ぶたひきにく,あかみそ	ちゅうかめん,ごまあがら,あがら,じゃושはくとう, でんがん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ, にら	こいくちしょうゆ,さけ, トウバンジャン,デンメ ンジャン,とりがらしお, こしょう,す,からしこ	640 kcal	👦🍇
	パンサンスー			りよくとうはるさめ,あがら,ごまあがら,いりごま	きゅうり,もやし,キャベツ,にんじん,たまねぎ		24.5 g	
	さつまいもパイ			さつまいも,じゃושはくとう,ぎょうざのかわ,あが ら	パインかんづめ		2.0 g	
15 水	秋の香りご飯	○	とりにく,あがらあげ	こめ,むぎぐり,さんおんとう	しめじ,にんじん		587 kcal	《旬》さつまいも 旬のさつまいもを使って さつまいもパイを作ります ！
	きびなご揚げ		きびなご	でんがん,あがら	しょうが	だしこんが,しお,さけ, うすくちしょうゆ,み りん,こいくちしょうゆ,さ ばがし,だしこんが	27.2 g	
	味噌汁		とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	だいこん,ねぎ		2.2 g	
	野菜とツナのあえもの		ツナレトルト		こまつな,はくさい,もやし			
16 木	胚芽食パン	○		はいがしよくパン			631 kcal	🍎 鮮やかな赤色の品種、「紅 玉」を使ってりんごジャム を手作ります♪
	手作りりんごジャム			じゃושはくとう	りんご,レモンかじゅう	しろワイン,しお,こしよ う,とりがら,こいくち しょうゆ,す,からしこ	23.2 g	
	秋のクリーム煮		とりにく,しろいんげんまめ,ぎゅうにゅう,なまク リーム	あがら,さつまいも,こむぎこ,バター	セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ		2.5 g	
	海藻サラダ		かいそうミックス	じゃושはくとう, あがら、ごまあがら	キャベツ,きゅうり			
17 金	ご飯	○		こめ,むぎ			589 kcal	🍇 ～清瀬産食材～ ・こまつな (野村さんより)
	鮭のちゃんちゃん焼き		さけ,さけ,さけ,あかみそ	あがら,じゃושはくとう,バター	キャベツ,たまねぎ,ピーマン,にんじん	みりん,こいくちしょう ゆ,しお,こしょう,さけ, さばがし,だしこんが	30.7 g	
	かきたま汁		とうふ,たまご	でんがん	えのきたけ,ばのうねぎ		2.2 g	
	茹野菜ごまだれかけ			いりごま,じゃושはくとう,ねりごま	ほうれんそう,はくさい,ホールコーン			
18 土	チャプチェ丼	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あがら,じゃושはくとう,りよくとうはる さめ,ごまあがら,いりごま	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,たまねぎ, キムチづけ,にら	こいくちしょうゆ,さけ, トウバンジャン,デンメ ンジャン,しお,こしよ う,どんこつ,とりがら, うすくちしょうゆ	565 kcal	・キャベツ (野村さんより) ・ねぎ (松村さんより)
	わかめスープ		なまわかめ,とりにく	ごまあがら	たまねぎ,えのきたけ,、もやし		20.8 g	
	シャインマスカット				マスカット		1.8 g	
21 火	ご飯	○		こめ,むぎ			584 kcal	🥬 ・かぶ (石井さんより) ・ちんげんさい (清水さんより) ・ブルーベリー (中里ブルーベリー農園さ んより)
	さばの文化干し		さば			こいくちしょうゆ,しお, さばがし,だしこんが, みりん	28.7 g	
	田舎汁		とうふ	じゃがいも,あがら	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ		2.1 g	
	磯あえ		きざみのり		キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,ホールコーン			
22 水	親子丼	○	とりにく,たまご	こめ,むぎ,じゃושはくとう	たまねぎ,にんじん	こいくちしょうゆ,み りん,さばがし,だしこん が,しお,うすくちしよ うゆ,さけ	590 kcal	🍇 ・柿 (関園芸さんより) 🍊
	味噌汁		わかめ,とうふ,しろみそ,あかみそ		ねぎ,だいこん,えのきたけ		26.4 g	
	キャベツの即席漬け(たれ)				キャベツ,きゅうり,しょうが		2.2 g	
23 木	さつま芋ご飯	○		こめ,さつまいも,ごま			586 kcal	《旬》さつまいも🍠
	ししゃもの青のり揚げ		ししゃも,あおのり	でんがん,あがら		だしこんが,うすくち しょうゆ,さけ,しお,こ いくちしょうゆ,さばが し,だしこんが,す	25.1 g	
	きんぴら汁		ぶたにく,あがらあげ	あがら,じゃがいも,いとこんにゃく	ごぼう,にんじん,ねぎ		2.1 g	
	かぶのゆず風味			じゃושはくとう	かぶ,かぶは,ゆず			
24 金	ハヤシライス	○	ぶたにく,なまクリーム	こめ,むぎ,あがら,こむぎこ,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,トマト ペースト	あかワイン,しお,こしよ う,デミグラスソース, ウスターソース,ちゅう のうソース,どんこつ, こいくちしょうゆ,こめ す,からしこ	654 kcal	《旬》柿🍑
	ビーンズサラダ		だいず,あおだいず	あがら,じゃושはくとう,ごまあがら	きゅうり,キャベツ,にんじん		21.9 g	
	柿				かき		2.0 g	
27 月	海鮮あんかけチャーハン	○	たまご,ぶたにく,いか,えび	こめ,むぎ,ごまあがら,あがら,でんがん	ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ,チンゲンサイ,え のきたけ	しお,こしょう,こいくち しょうゆ,さけ,うすくら しょうゆ,オイスター ソース,みりん,とりが ら,どんこつ,いちみつ とうがらし,す	603 kcal	《旬》みかん🍊 和歌山県から産地直送♪
	小松菜とじゃこのナムル		ちりめんじゃこ	あがら,ごまあがら,いりごま	こまつな,もやし,ねぎ,たまねぎ		26.4 g	
	ヨーグルトかん		こなかんでん,ぎゅうにゅう,なまクリーム,ヨー グルト	じゃושはくとう	レモンかじゅう		2.0 g	
28 火	きなこ豆腐トースト	○	きなこ,とうにゅう	むえんパン,じゃושはくとう			610 kcal	●食品ロス削減の日 10月30日は国で定めら れた食品ロス削減の日で す。給食では、普段捨て てしまうさばがしとだし 昆布を使ってふりかけを 作ります！
	ポークビーンズ		だいず,ぶたにく,なまクリーム	あがら,じゃがいも,バター	セロリー,しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,ト マトピューレ	あかワイン,しお,こしよ う,トマトクチャップ,ウ スターソース,とりが ら,こいくちしょうゆ,こ めす	28.6 g	
	わかめサラダ		わかめ	いりごま, あがら	キャベツ, こまつな, たまねぎ		1.5 g	
	花みかん				みかん			
29 水	ご飯	○		こめ,むぎ			586 kcal	🌿 ・こいくちしょうゆ,しお, さけ,だしこんが,さば がし,みりん
	もうかざめのにんにく焼き		もうかざめ	ごまあがら	にんにく		29.0 g	
	けんちん汁		とうふ	こんにゃく,さといも,ごまあがら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		1.6 g	
	ごまあえ			すりごま,ねりごま,さんおんとう	ほうれんそう,もやし			
30 木	ご飯	○		こめ,むぎ			585 kcal	●ハロウィン 10月31日はハロウィン です！給食では、紫色の シャドーグリーン・ピンク 色のノーザンルビーという 品種のじゃがいもを使っ たポテトサラダが登場し ます！そしてデザートに は、かぼちゃを使ったチ ーズケーキを作ります♪
	SDGsふりかけ		まきば(さばがし),まこんが(だしこんが),あおの り	いりごま,さんおんとう		す,みりん,こいくちしよ うゆ,さばがし,だしこ んが	23.1 g	
	じゃが芋のそぼろ煮		ぶたひきにく	じゃがいも,いとこんにゃく,あがら,じゃושはくと う	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,しょうが		1.8 g	
	味噌汁		あがらあげ,しろみそ,あかみそ		はくさい,こまつな,ねぎ,えのきたけ			
31 金	きのこスパゲティ	○	ベーコン,ぶたにく,きざみのり	ハーフスパゲティ,あがら,オリーブゆ	しめじ,エリンギ,えのきたけ,ほうれんそう,たまね ぎ,にんにく		608 kcal	🎃👱 🍠
	ハロウィンポテトサラダ			じゃがいも,あがら,じゃושはくとう	にんじん,きゅうり,たまねぎ	うすくちしょうゆ,しろ ワイン,しお,こしょう,す	22.4 g	
	かぼちゃのチーズケーキ		クリームチーズ,たまご,なまクリーム	ぐらにゅーとう,こむぎこ,こなざとう	かぼちゃ		2.0 g	