

# 10月 納付予定献立表

令和7年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲 乳 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	(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	じょうしんこ,でんぶん,あぶら,じょうはくとう	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ, みりん,さばぶし,だし こんぶ	27.3 g	
	豚汁		ぶたにく,どうふ,しづみそ,あかみそ	じゃがいも,こんにゃく,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,じょうが	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,じょうが	2.0 g	
	おひたし		いとけずり	じょうはくとう	はくさい,こまつな	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,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら,いり こま	じょうが,ににく,きりほしたいこん,だいもや しほうれんそう	さけ,こいくちしょうゆ, みりん,さわトウバン ジャン,テンメンジャン, とりがら,とんこつ	628 kcal	●いわし(10/4)の日 1(い)0(わ)4(し)のごろ 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	りょくとうはるさめ	にんじん,たけのこ,じょうが,ねぎ,こまつな	にんじん,たけのこ,じょうが,ねぎ,こまつな	24.6 g	
	りんご				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	でんぶん,あぶら	じょうが,ににく	こいくちしょうゆ,さけ, さばぶし,だしこんぶ, からしこ	24.3 g	
	根菜汁		あかみそ,しづみそ	さといも,こんにゃく,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	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	こまつな,もやし		
6 月	けんちんうどん	○	とりにく,あぶらあげ	うどん,あぶら,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,いちみどうがら し,さばぶし,だしこんぶ, みりん	564 kcal	●目の愛護デー 10月10日は目大切に 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ー リーをリーズを使って、パ ンナコッタを作ります! ブ ルーベリーは清瀬市産で す♪ 
	ツナとわかめのあえもの		ツナ,わかめ		キャベツ,きゅうり	キャベツ,きゅうり	24.9 g	
	お月見団子		とうふ	じょうしんこ,しらたまこ,じょうはくとう,でんぶん			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	あぶら	だいこん	しお,こいくちしょうゆ, みりん,さけ,さばぶし, だしこんぶ	24.3 g	
	味噌汁		とうふ,しづみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん	たまねぎ,にんじん	2.2 g	
	ゆかりあえ			じょうはくとう	きゅうり,キャベツ,ほうれんそう,しそ	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,じょうはくとう,あぶら	しお,ケチャップ,ちゅう のうソース,ウスター ソース,こいくちしょうゆ, こしら,カレーコ,どり がら,とんこつ,すから し	しお,ケチャップ,ちゅう のうソース,ウスター ソース,こいくちしょうゆ, こしら,カレーコ,どり がら,とんこつ,すから し	609 kcal	●旬のさつまいも 10月6日は旬のさつまいもを使 ってさつまいもパイを作ります!
	キーマカレー		だいす,ぶたひにく	あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター	セロリー,たまねぎ,にんじん,キヤベツ,トマトかん ビーマン	セロリー,たまねぎ,にんじん,キヤベツ,トマトかん ビーマン	22.9 g	
	ひじきサラダ		ひじき	すりごま,あぶら,じょうはくとう	だいこん,きゅうり,ホールコーン	だいこん,きゅうり,ホールコーン	2.2 g	
9 木	キムムツチご飯	○	きざみのり	こめ,むぎ,ごまあぶら,いりごま,さんおんとう	ににく	こいくちしょうゆ,しお, いちみどうがら,みり ん,さけ,トウバン ジャン,テンメンジャン,ど りがら,こしよう	635 kcal	●目の愛護デー 10月10日は目大切に 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ー リーをリーズを使って、パ ンナコッタを作ります! ブ ルーベリーは清瀬市産で す♪ 
	韓国風肉じゃが		ぶたにく	ごまあぶら,じゃがいも,さんおんとう	ににく,たまねぎ,にんじん,にら	ににく,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	ごまあぶら	ねぎ,ちんげんさい,えのきだけ	ねぎ,ちんげんさい,えのきだけ	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,あぶら	しお,ごぼう,にんじん,さやいんげん	しお,しろワイン,こしら の,マドケチャップ,あ がワイン,こいくち しょうゆ,どりがら,どん こつ	642 kcal	●旬のさつまいも 10月6日は旬のさつまいもを使 ってさつまいもパイを作ります!
	ミネストローネ		だいす,ベーコン	じゃがいも	セロリー,たまねぎ,にんじん,キヤベツ,トマトかん	セロリー,たまねぎ,にんじん,キヤベツ,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	じょうはくとう,ぐらにゅうとう	ブルーベリー,レモンかじゅう	ブルーベリー,レモンかじゅう	1.7 g	
14 火	マー婆ー麺	○	とうふ,ぶたひにく,あかみそ	ちゅうかめん,ごまあぶら,あぶら,じょうはくとう, でんぶん	しお,が,ににく,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,テン メンジャン,どりがら, こしよう,す,からしこ	640 kcal	《旬》さつまいも 10月6日は旬のさつまいもを使 ってさつまいもパイを作ります!
	パンサンスター			りょくとうはるさめ,あぶら,ごまあぶら,いりごま	きゅうり,もやし,キャベツ,にんじん,たまねぎ	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,じょうはくとう,ぎょうざのかわ,あぶ ら	パンかんづめ	パンかんづめ	2.0 g	
15 水	秋の香りご飯	○	とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎくり,さんおんとう	しめじ,にんじん		587 kcal	●旬のりんご 鮮やかな赤色の品種、「紅 玉」を使ってりんごジャム を作ります♪ 
	きびなご揚げ		きびなご	でんぶん,あぶら	しょうが	だしこんぶ,しお,さけ, うすくちしょうゆ,みり ん,こいくちしょうゆ,さ ばぶし,だしこんぶ	27.2 g	
	味噌汁		とうふ,しづみそ,あかみそ	じゃがいも	だいこん,ねぎ	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	こまつな,はくさい,もやし		
16 木	胚芽食パン	○		はいがしょくパン			631 kcal	●旬のシャインマスカット 長野県から産地直送♪ 
	手作りりんごジャム			じょうはくとう	りんご,レモンかじゅう	しろワイン,しお,こし う,どりがら,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,しおいんげんまめ,きゅうにゅう,なまク リーム	あぶら,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	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	じょうはくとう,あぶら,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり	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	あぶら,じょうはくとう,バター	キャベツ,たまねぎ,ビーマン,にんじん	みりん,こいくち しょうゆ,しお,こしら の,さけ,さばぶし,だしこ んぶ	30.7 g	
	かきたま汁		とうふ,たまご	でんぶん	えのきだけ,ばんのうねぎ	えのきだけ,ばんのうねぎ	2.2 g	
	茹野菜ごまだれかけ			いりごま,じょうはくとう,ねりごま	ほうれんそう,はくさい,ホールコーン	ほうれんそう,はくさい,ホールコーン		
18 土	チャブチエンドウ	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,じょうはくとう,りょくとうは る,こめ,こめ,いりごま	しお,が,ににく,たけのこ,にんじん,たまねぎ,キ ムチヅケ,にら	こいくちしょうゆ,さけ, トウバンジャン,テン メンジャン,あこ しよ,どんこつ,どりがら, うすくちしょうゆ	565 kcal	●野菜～ ・ねぎ (松村さんより) 
	わかめスープ		なまわかめ,とりにく	ごまあぶら	たまねぎ,えのきだけ,もやし	たまねぎ,えのきだけ,もやし	20.8 g	
	シャインマスカット				マスカット	マスカット	1.8 g	
21 火	ご飯	○	こめ,むぎ				584 kcal	●旬のさつまいも 10月6日は旬のさつまいもを使 ってさつまいもパイを作ります!
	さばの文化干し		さば			こいくちしょうゆ,しお, さばぶし,だしこんぶ, みりん	28.7 g	
	田舎汁		とうふ	じゃがいも,あぶら	だいこん,こぼう,にんじん,ねぎ	だいこん,こぼう,にんじん,ねぎ	2.1 g	
22 水	磯あえ	○	きざみのり		キャベツ,こまつな,えのきだけ,もやし	キャベツ,こまつな,えのきだけ,もやし		●野菜～ ・かぶ (石井さんより) 
	親子丼		とりにく,たまご	こめ,むぎ,じょうはくとう	たまねぎ,にんじん	こいくちしょうゆ,みり ん,さばぶし,だしこ んぶ,しお,うすく ちしょうゆ,さけ	590 kcal	
	味噌汁		わかめ,とうふ,しづみそ,あかみそ		ねぎ,だいこん,えのきだけ	ねぎ,だいこん,えのきだけ	26.4 g	
23 木	キャベツの即席漬け(たれ)	○			キャベツ,きゅうり,じょうが	キャベツ,きゅうり,じょうが	2.2 g	●旬のさつまいも 10月6日は旬のさつまいもを使 ってさつまいもパイを作ります!
	さつま芋ご飯			こめ,さつまいも,ごま			586 kcal	
	ししゃもの青のり揚げ		ししゃも,あおのり	でんぶん,あぶら		だしこんぶ,うすく ちしょうゆ,さけ,しお, こいくちしょうゆ,さば ぶし,だしこんぶ,す	25.1 g	
24 金	きんぴら汁	○	ぶたにく,あぶらあげ	あぶら,じゃがいも,いとこんにゃく	ごぼう,にんじん,ねぎ	ごぼう,にんじん,ねぎ	2.1 g	●旬のさつまいも 10月6日は旬のさつまいもを使 ってさつまいもパイを作ります!
	かぶのゆず風味			じょうはくとう	かぶ,かぶは,ゆず	かぶ,かぶは,ゆず		
	ハヤシライス		ぶたにく,なまクリーム	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ,バター	しお,が,ににく,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 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	
27 月	ビーンズサラダ	○	だいす,あおだいす	あぶら,じょうはくとう,ごまあぶら	きゅうり,キャベツ,にんじん	きゅうり,キャベツ,にんじん	21.9 g	●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 ううさばしとじだし昆布 を使ってかりかけを作ります!
	柿				かき	かき	2.0 g	
	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,ごまあぶら,あぶら,でんぶん	ねぎ,じょうが,にんじん,たけのこ,チングンサイ,え のきだけ	しお,こしら,こ くちゅう,さけ,うすく ちしょうゆ,オイスター ソース,みりん,とりが ら,とんこつ,いちみど うがらし,す	603 kcal	
28 火	小松菜とじゃこのナムル	○	ちりめんじやこ	あぶら,ごまあぶら,いりごま	こまつな,はやし,ねぎ,たまねぎ	こまつな,はやし,ねぎ,たまねぎ	26.4 g	