

# 11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	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)				エネルギーたんばく食塩相当量	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)		
4火	ご飯	○		こめ,むぎ			606 kcal	《旬》りんご ●アップルバーグ旬のりんごを使ったハンバーグです●肉にりんごを練りこんで焼き上げ、りんごの入ったソースをかけます！ 
	アップルバーグ		ぶたひきにく,たまご	あぶら,パンこ,さんおんとう	たまねぎ,りんご	しお,こしょう,ナツメグ,こいくちしょうゆ,みりん,さけ,さばがし,だしこんぶ,こめず,みりん	28.3 g	
	呉汁		だいず,あぶらあげ,あかみそ,しろみそ	こんにゃく,さといも,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ		2.0 g	
	和風あえ		わかめ		キャベツ,きゅうり,もやし			
5水	シーフードピラフ	○	いか,えび,ほたて	こめ,むぎ,バター,あぶら	たまねぎ,にんじん,グリーンピース		576 kcal	●たてわり班給食10日はお弁当箱に詰めた給食を、たてわり班に分かれ、校庭にシートを敷いて食べます③外でも食べやすい、ドライカレー弁当を作ります！ 
	ポテトポタージュ		ぎゅうにゅう,なまクリーム	あぶら,じゃがいも,こめ,バター	たまねぎ,パセリ	しろワイン,しお,こしょう,とりがら,とんこつ,こいくちしょうゆ,こめず,からしこ	23.7 g	
	ビーンズサラダ		だいず,あおだいず	あぶら,じょうはくとう,ごまあぶら	きゅうり,キャベツ		2.2 g	
6木	しっぽくうどん	○	とりにく,あぶらあげ	うどん,さといも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ		645 kcal	●もちもちおさつドーナツ白玉粉・絹とうふ等を使ってもちもち食感のドーナツを作ります♪卵・乳製品は不使用です！ 
	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	しお,こいくちしょうゆ,みりん,だしこんぶ,さばがし,さけ,ベーキングパウダー	23.6 g	
	もちもちおさつドーナツ		とうふ	さつまいも,しらたまこ,じょうはくとう,こむぎこ,あぶら,こなざとう			1.8 g	
7金	ご飯	○		こめ,むぎ			587 kcal	●たてわり班給食10日はお弁当箱に詰めた給食を、たてわり班に分かれ、校庭にシートを敷いて食べます③外でも食べやすい、ドライカレー弁当を作ります！ 
	魚の韓国風焼き		さわら	いりごま,ごまあぶら	にんにく,ねぎ	こいくちしょうゆ,しお,トウバンジャン,うすくちしょうゆ,さけ,こしょう,とりがら	26.1 g	
	トックスープ		わかめ,とうふ	トック,ごまあぶら	にんじん,たけのこ(みずに),ねぎ,えのきたけ		1.9 g	
	ナムル			あぶら,ごまあぶら,いりごま	チンゲンサイ,もやし,にんにく			
10月	ドライカレー	○	ぶたひきにく,だいず	こめ,むぎ,あぶら	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ,ほしぶどう	カレーこ,しお,こしょう,ちゅうのうソース,トマトケチャップ,あかワイン,こいくちしょうゆ,みりん	620 kcal	●たてわり班給食10日はお弁当箱に詰めた給食を、たてわり班に分かれ、校庭にシートを敷いて食べます③外でも食べやすい、ドライカレー弁当を作ります！ 
	さつまいものじゃこがらめ		ちりめんじゃこ	さつまいも,あぶら,じょうはくとう,いりごま			18.9 g	
	青菜ソテー		ベーコン		こまつな,あかピーマン,きいろピーマン		1.8 g	
11火	栗ごはん	○		こめ,もちごめ,むぎぐり,ごま			598 kcal	《旬》栗 
	ししゃものから揚げ		ししゃも	でんぶん,あぶら	しょうが	うすくちしょうゆ,しお,さけ,こいくちしょうゆ,さばがし,だしこんぶ,みりん	24.1 g	
	根菜汁		とうふ	さといも,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,れんこん,ねぎ		2.1 g	
	きゃべつの香味だれ			ごまあぶら,いりごま	キャベツ,こまつな,しょうが			
12水	手作り照り焼きチキンピザ	○	とうにゅう,とりにく,チーズ,きざみのり	きょうりきこ,じょうはくとう,オリーブゆ,ノンエッグマヨネーズ,あぶら,でんぶん	たまねぎ,ホールコーン		621 kcal	《旬》みかん 和歌山県から産地直送🍊
	パスタスープ		ベーコン,ぶたにく	じゃがいも,リボンマカロニ	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	ドライイースト,しお,こいくちしょうゆ,みりん,さけ,こしょう,とりがら,とんこつ	26.4 g	
	みかん				みかん		2.3 g	
13木	マーボー春雨丼	○	とうふ,ぶたひきにく,あかみそ	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,はるさめ,ごまあぶら	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ(みずに),にんじん,ほししいたけ,にら		623 kcal	～清瀬産食材～ ・ながねぎ ・ほうれんそう(岩田さんより) ・だいこん(山下さんより) ・チンゲンサイ(清水さんより) ・かぶ(石井さんより) ・こまつな ・キャベツ ・はくさい(野村さんより) 
	中華コーンスープ		たまご	でんぶん	ホールコーン,どうもろこし,にんじん,ねぎ,チンゲンサイ	こいくちしょうゆ,さけ,テンメンジャン,トウバンジャン,しお,とんこつ	22.1 g	
	グレーブかん		こなかんてん	じょうはくとう	あかぶどうジュース,しろぶどうジュース		2.2 g	
14金	ご飯	○		こめ,むぎ			629 kcal	《旬》ラ・フランス 山形県から産地直送🍐
	サメフライ		もうがざめ	こむぎこ,パンこ,あぶら		しお,こしょう,しろワイン,ウスターソース,ちゅうのうソース,さばがし,だしこんぶ,こめず,こいくちしょうゆ	29.2 g	
	みそ汁		とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	にんじん,かぶ,かぶのは		1.9 g	
	ひじきあえ		ひじき	すりごま,じょうはくとう	ほうれんそう,だいこん			
15土	スパゲティきのこクリームソース	○	ベーコン,とりにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム	ハーフスパゲティ,あぶら,こむぎこ,バター	しめじ,えのきたけ,たまねぎ,しいたけ,にんじん		610 kcal	●勤労感謝の日21日は勤労感謝の日に合わせた献立です。もともと勤労感謝の日は「新嘗祭」と呼ばれ、食べ物の収穫に感謝し、米、麦、あわ、豆、きびなどを食べる習慣がありました。給食でも五穀を使ってごはんを炊きます☺ 
	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,こまつな	しろワイン,こしょう,しお,こいくちしょうゆ,こめず,からしこ	21.1 g	
	ラ・フランス				ラ・フランス		1.9 g	
18火	ご飯	○		こめ,むぎ			649 kcal	《旬》ラ・フランス 山形県から産地直送🍐
	さんまの筒煮		さんま	さんおんとう	しょうが	だしこんぶ,こいくちしょうゆ,こめず,さけ,さばがし,しお,うすくちしょうゆ,みりん	25.2 g	
	五目みそ汁		とうふ,あぶらあげ,あかみそ,しろみそ	さつまいも	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		2.2 g	
	即席づけ				はくさい,かぶ,かぶのは,しょうが			
19水	豚肉の卵とじ丼	○	ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,じょうはくとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん		600 kcal	●勤労感謝の日21日は勤労感謝の日に合わせた献立です。もともと勤労感謝の日は「新嘗祭」と呼ばれ、食べ物の収穫に感謝し、米、麦、あわ、豆、きびなどを食べる習慣がありました。給食でも五穀を使ってごはんを炊きます☺ 
	田舎汁		とりにく,とうふ	じゃがいも,あぶら	だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ	こいくちしょうゆ,みりん,しお,さばがし,だしこんぶ	26.3 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		2.1 g	
20木	メキシカンライス	○	ウィンナー	こめ,むぎ,あぶら	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,トマトビューレ,グリーンピース	トマトケチャップ,こしょう,しお,カレーこ,チリパウダー,しろワイン,とりがら,ベーキングパウダー	610 kcal	●勤労感謝の日21日は勤労感謝の日に合わせた献立です。もともと勤労感謝の日は「新嘗祭」と呼ばれ、食べ物の収穫に感謝し、米、麦、あわ、豆、きびなどを食べる習慣がありました。給食でも五穀を使ってごはんを炊きます☺ 
	バイザンヌスープ		ぶたにく	あぶら,じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん,たまねぎ,こまつな		18.9 g	
	りんごのヨーグルトケーキ		たまご,ヨーグルト	じょうはくとう,あぶら,こむぎこ	りんご,レモンじる		2.0 g	
21金	五穀おこわ	○	あずき	こめ,もちこめ,きび,あわ,むぎ			587 kcal	●勤労感謝の日21日は勤労感謝の日に合わせた献立です。もともと勤労感謝の日は「新嘗祭」と呼ばれ、食べ物の収穫に感謝し、米、麦、あわ、豆、きびなどを食べる習慣がありました。給食でも五穀を使ってごはんを炊きます☺ 
	さばのにんにく焼き		さば	ごまあぶら	にんにく	さけ,こいくちしょうゆ,しお,さばがし,だしこんぶ	28.7 g	
	きのこ汁		とうふ,あぶらあげ	でんぶん	にんじん,しめじ,えのきたけ,なめこ(みずに)		1.8 g	
	おひたし		いとけずり		はくさい,もやし,こまつな			
25火	オレンジフレンチトースト	○	たまご	むえんしょくパン,バター,じょうはくとう	みかんジュース		590 kcal	●オレンジフレンチトースト牛乳の代わりにみかんジュースを使った、さっぱりフレンチトーストです🍊
	秋鮭のシチュー		とりにく,しろいんげんまめ,ぎゅうにゅう,なまクリーム,さけ	あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター	にんじん,たまねぎ,かぶ,プロックロー	しお,しろワイン,こしょう,ロリエ,とりがら,こいくちしょうゆ,こめず	30.4 g	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	じょうはくとう,ごまあぶら,いりごま	ほうれんそう,キャベツ,もやし		1.8 g	
26水	みそラーメン	○	ぶたにく,あかみそ	ちゅうかめん,ごまあぶら,あぶら,ねりごま	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,ホールコーン		598 kcal	《旬》鮭 
	青のりじゃがもち		チーズ,あおのり	じゃがいも,でんぶん		さけ,こいくちしょうゆ,トウバンジャン,とんこつ,とりがら	25.6 g	
	立科のりんご				りんご		2.5 g	
27木	ご飯	○		こめ,むぎ			607 kcal	●立科のりんご清瀬市の友好交流都市である長野県立科町から、りんごが届きます🍏 
	豚肉のごまみそ焼き		ぶたにく,あかみそ	じょうはくとう,すりごま,ねりごま	しょうが,にんにく,ねぎ	こいくちしょうゆ,さけ,みりん,しお,さけ,さばがし,だしこんぶ	24.7 g	
	けんちん汁		とうふ	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		1.7 g	
	いそあえ		きざみのり		はくさい,ほうれんそう,えのきたけ,しめじ,ホールコーン			
28金	チャーハン	○	やきぶた,たまご	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら	ねぎ,たけのこ(みずに),にんじん,グリーンピース		625 kcal	●立科のりんご清瀬市の友好交流都市である長野県立科町から、りんごが届きます🍏 
	いかのチリソース		いか	でんぶん,あぶら,じょうはくとう	にんにく,しょうが	さけ,しお,こしょう,こいくちしょうゆ,トウバンジャン,トマトケチャップ,とりがら	29.6 g	
	春雨スープ		わかめ,ぶたにく	はるさめ,いりごま	もやし,はくさい,えのきたけ,しょうが,ねぎ,こまつな		2.4 g	

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。