

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)			
4 火	ご飯	○		こめ,むぎ			606 kcal 28.3 g 2.0 g	《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,さばぶし,だしこんぶ,こめず,みりん			
	吳汁		だいす,あぶらあげ,あかもそ,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				
	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,グリンピース	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	576 kcal 23.7 g 2.2 g	《旬》さつまいも ●もちもちおさつドーナツ 白玉粉、絹とうふ等を使つてももち食感のドーナツを作ります♪卵・乳製品は不使用です! 	
	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,バセリ				
	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				
6 木	しつぽくうどん	○	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	しお,こいくちしょうゆ,みりん,だしこんぶ,さばぶし,さけ,ペーパーングパウダー	645 kcal 23.6 g 1.8 g	《旬》さつまいも ●もちもちおさつドーナツ 白玉粉、絹とうふ等を使つても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				
	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,こなざどう					
7 金	ご飯	○		こめ,むぎ			587 kcal 26.1 g 1.9 g	●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!②外で食べやすい、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			
	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(みずち),ねぎ,えのきたけ				
	ナムル			あぶら,ごまあぶら,いりごま	チゲンサイ,もやし,にんにく				
10 月	ドライカレー	○ じょうぶ ユレド スル ス草& ス	ぶたひにく,だいす	こめ,むぎ,あぶら	にんにく,しがや,セロリー,にんじん,たまねぎ,ほしぶどう	カレーニ,しお,こしょう,ちゅうのうソース,トマトケチャップ,あかわい,こいくちしょうゆ,みりん	620 kcal 18.9 g 1.8 g	《旬》栗 	
	さつまいものじやこがらめ		ちりめんじやこ	さつまいも,あぶら,じょうはくとう,いりごま					
	青菜ソテー		ペーパー		こまつな,あかびーマン,きいろビーマン				
11 火	栗ごはん	○		こめ,もちごめ,むきぐり,ごま			598 kcal 24.1 g 2.1 g	《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,さばぶし,だしこんぶ,みりん			
	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				
	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,しがや				
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,オリーブ油,ノンエッタマヨネーズ,あぶら,でんぶん	たまねぎ,ホールコーン	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	621 kcal 26.4 g 2.3 g	《旬》みかん 和歌山県から産地直送! ~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) 	
	パスタスープ		ペーパー,ぶたにく	じゃがいも,リボンマカロニ	たまねぎ,にんじん,ほれんそう				
	みかん				みかん				
13 木	マーボー春雨丼	○	とうふ,ぶたひにく,あかもそ	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,はるさめ,ごまあぶら	しお,にんにく,ねぎ,たけのこ(みずち),にんじん,ほししいたけ,にら	こいくちしょうゆ,さけ,テンメンジャン,トウバジンジャン,しお,とんこつ	623 kcal 22.1 g 2.2 g	《旬》みかん 和歌山県から産地直送! ~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,とうもろこし,にんじん,ねぎ,チゲンサイ				
	グレープかん		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				
14 金	ご飯	○		こめ,むぎ			629 kcal 29.2 g 1.9 g	《旬》みかん 和歌山県から産地直送! ~清瀬産食材~ ・ながねぎ ・チゲンサイ(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) 	
	サメフライ		もうかさめ	こむぎこ,パンこ,あぶら		しお,こしょう,しろワイフ,ウスターソース,ちゅうのうソース,さばぶし,だしこんぶ,こめず,こいくちしょうゆ			
	みそ汁		とうふ,しろみそ,あかもそ	じゃがいも	にんじん,かぶ,かぶのは				
	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	スパゲティのこクリームソース	○	ペーパー,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,しお,にんじん	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	610 kcal 21.1 g 1.9 g	《旬》ラ・フランス 山形県から産地直送! 《旬》さんま 	
	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				
	ラ・フランス				ラ・フランス				
	ご飯			こめ,むぎ					
18 火	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,さばぶし,しお,うすくちしょうゆ,みりん	649 kcal 25.2 g 2.2 g	《旬》さんま 	
	五目みそ汁		とうふ,あぶらあげ,あかもそ,しろみそ	さつまいも	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ				
	即席づけ				はくさい,かぶ,かぶのは,しがや				
	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	こいくちしょうゆ,みりん,しお,さばぶし,だしこんぶ,		600 kcal 26.3 g 2.1 g	●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、食物の収穫に感謝し、米、麦、わら豆、さ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				
	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				
20 木	メキシカンライス	○	ウインナー	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,グリンピース	トマトケチャップ,こしょう,しお,カレー,チリパウダー,しろワイン,ベーキングパウダー	610 kcal 18.9 g 2.0 g	《旬》鮭 	
	ペイザンヌスープ		ぶたにく	あぶら,じゃがいも	しがや,キャベツ,にんじん,たまねぎ,こまつな				
	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				
21 金	五穀おこわ	○	あずき	こめ,もちごめ,きび,あわ,むぎ			587 kcal 28.7 g 1.8 g	●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! 	
	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,さばぶし,だしこんぶ			
	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(みずち)				
	おひたし		いとけり		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	しお,しろワイン,こしょう,しお,カリエ,チリパウダー,しろワイン,ベーキングパウダー	590 kcal 30.4 g 1.8 g	●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! 	
	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,なまくりー,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,ブロッコリー				
	じゃこサラダ		ちりめんじやこ	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				
26 水	みそラーメン	○	ぶたにく,あかもそ	ちゅうあかめん,ごまあぶら,あぶら,ねりごま	にんにく,じょうが,もやし,ねぎ,たまねぎ,にんじん,チゲンサイ,ホールコーン	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	598 kcal 25.6 g 2.5 g	《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					
	立科のりんご				りんご				
27 木	ご飯	○		こめ,むぎ			607 kcal 24.7 g 1.7 g	●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,あかもそ	じょうはくとう,すりごま,ねりごま	しがや,にんにく,ねぎ	こいくちしょうゆ,さけ,みりん,しお,さばぶし,だしこんぶ			
	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				
	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(みずち),にんじん,グリンピース	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	625 kcal 29.6 g 2.4 g	●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、	