

9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)		
2火	カレーライス	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,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	トマトケチャップ,こいくちしょうゆ,ウスターソース,オールスパイス,カルダモン,コリアンダー,クミン,こしょう,しお,マンガチャツネ,ロリエ,カレー,とりがら,とんこつ,こめず	621 kcal	《旬》巨峰 長野県から産地直送☆ 
	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	きゅうり,キャベツ,もやし		21.7 g	
	巨峰				きよほう		2.0 g	
3水	ご飯	○		こめ,むぎ			577 kcal	 ●清瀬産ブルーベリー 中里ブルーベリー園のブルーベリーを使って手作りジャムを作ります♪
	いかの照り焼き		いか	じょうはくとう,でんぶん	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,みりん,さばがし,だしこんぶ	29.0 g	
	呉汁		だいず,あぶらあげ,あかみそ	じゃがいも,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ		1.9 g	
	ゆで野菜ごまだれかけ			いりごま,じょうはくとう,ねりごま	ほうれんそう,キャベツ,もやし			
4木	胚芽食パン	○		はいがしよくパン			564 kcal	 ●クツパ 韓国料理のひとつです。「クツ」は汁物、「パ」はごはんを意味し、ごはんに汁をかけて食べます！ 
	手作りブルーベリージャム			ぐらにゅーとう	ブルーベリー,レモンじゅ	しろワイン,しお,こいくちしょうゆ,こしょう,とんこつ,こめず,からしこ	24.4 g	
	ポトフ		ぶたにく,フランクフルト	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー		2.4 g	
	ダイコンサラダ			じょうはくとう,あぶら	だいこん,きゅうり,ホールコーン			
5金	クツパ	○	ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,ごまあぶら,でんぶん	しょうが,にんにく,たけのこ(みず),にんじん,えのきたけ,だいずもやし,ねぎ,キムチづけ,にら	こいくちしょうゆ,しお,こしょう,さけ,みりん,デンメシジャン,トウバンジャン,とりがら,とんこつ	629 kcal	
	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		24.4 g	
	パリパリひじき		ひじき,ダイスチーズ	さんおんとう,いりごま,こむぎこ,はるまきのかわ,あぶら	にんじん		2.1 g	
8月	シーフードクリームライス	○	えび,いか,ぎゅうにゅう,なまクリーム	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ,バター	にんじん,しょうが,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(みず)		628 kcal	●重陽の節句 9月9日は日本のご節句の一つで「菊の節句」とも呼ばれます。給食では菊の花を入れたあえ物を作ります。 
	豆と麦のスープ		ぶたにく,しろいんげんまめ	じゃがいも,おしむぎ	たまねぎ,にんじん,こまつな	さけ,しろワイン,しお,こしょう,ロリエ,うすくちしょうゆ,とりがら	23.0 g	
	みかんかん		こなかんでん	じょうはくとう	みかんかじゅう		2.3 g	
9火	ご飯	○		こめ,むぎ			622 kcal	
	さばのみそ煮		さば,あかみそ	さんおんとう,でんぶん	しょうが	こいくちしょうゆ,さけ,しお,さばがし,だしこんぶ,みりん	27.7 g	
	けんちん汁		とうふ	こんにゃく,じゃがいも,ごまあぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		1.9 g	
	菊のごまあえ			すりごま,ねりごま,さんおんとう	こまつな,さく,もやし			
10水	手作りアップルシナモンロール	○	とうにゅう	きょうりきこ,じょうはくとう,あぶら,ぐらにゅーとう	りんごかんづめ	ドライイースト,ベーキングパウダー,しお,シナモン,こしょう,しろワイン,ロリエ,とりがら,こめず	572 kcal	●水ようかん まだ暑い日も多い季節なので、なめらかな口当たりで食べやすい水ようかんを、給食室で小豆から煮て作ります！ 
	チキンチャウダー		とりにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム	あぶら,じゃがいも,バター,コーンスターチ	にんにく,たまねぎ,にんじん		21.9 g	
	グリーンサラダ			じょうはくとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,こまつな,たまねぎ		1.6 g	
11木	かきたまうどん	○	とりにく,たまご	うどん,でんぶん	たまねぎ,にんじん,ぼんのうねぎ		555 kcal	
	こんにゃくあえ		ツナ	サラダこんにゃく,ごまあぶら,あぶら,いりごま	こまつな,キャベツ,たまねぎ	しお,こいくちしょうゆ,みりん,さけ,さばがし,だしこんぶ,からしこ,こめず,しお,こしょう	25.4 g	
	水ようかん		あずき,こなかんでん	さんおんとう			2.0 g	
12金	八珍豆腐丼	○	とうふ,ぶたにく,えび,いか	こめ,むぎ,あぶら,じょうはくとう,でんぶん	にんにく,しょうが,たけのこ(みず),にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,チンゲンサイ	さけ,しお,こいくちしょうゆ,こしょう,オイスターソース,こめず,からしこ	633 kcal	□おはなし給食□ 9月16日～30日は読書旬間です。この期間には本に登場する食べ物や料理が給食に登場します！今回は全部で4日間予定しています♪ 
	バンサンスー		ちりめんじゃこ	はるさめ,いりごま,ごまあぶら,あぶら	きゅうり,キャベツ,もやし,たまねぎ		27.4 g	
	フルーツヨーグルトがけ		ヨーグルト		みかんかんづめ,ももかんづめ,パイんかんづめ		1.6 g	
16火	ご飯	○		こめ,むぎ			638 kcal	～清瀬産食材～ ・ながねぎ (松村さんより)  ・なす (岩田さんより)  ・チンゲンサイ (清水さんより)  ・こまつな (野村さんより)  ・ブルーベリー (中里ブルーベリー園松村さんより) 
	ぐらとぐらとすみれちゃんのコロケ□		ぶたひきにく	あぶら,マッシュポテト,こむぎこ,パンこ,あぶら	たまねぎ,かぼちゃ	しお,こしょう,ちゅうのうソース,ウスターソース,さばがし,だしこんぶ,こいくちしょうゆ,みりん	20.6 g	
	みそ汁		わかめ,とうふ,しろみそ,あかみそ		にんじん,たまねぎ		2.0 g	
	ゆかりあえ			いりごま	キャベツ,だいこん,きゅうり,ゆかり			
17水	スパゲティアラビアータ	○	ぶたにく,フランクフルト	ハーフスパゲティ,オリーブオイル,あぶら	たかのつめ,にんにく,たまねぎ,トマトかん,トマトピューレ,トマトペースト,なす	あかワイン,トマトケチャップ,しお,こいくちしょうゆ,こしょう,オレガノ,バジル,こめず,からしこ,ベーキングパウダー	629 kcal	
	じゃこ入り海藻サラダ		ちりめんじゃこ,かいそうミックス	あぶら,ごまあぶら,じょうはくとう	キャベツ,きゅうり		25.3 g	
	セサミケーキ		たまご,ぎゅうにゅう,なまクリーム	こむぎこ,すりごま,じょうはくとう,バター,いりごま			2.2 g	
18木	かやくご飯	○	ぶたにく,あぶらあげ	こめ,むぎ,いとこんにゃく,あぶら,さんおんとう	しょうが,ごぼう,にんじん,ほししいたけ		554 kcal	●お彼岸 秋分の日を中日とし、前後3日間の計7日間をお彼岸と言います。秋のお彼岸には「おはぎ」をご先祖様にお供えする習慣があります。給食ではきなこと黒ごま味のおはぎを手作ります！ 
	鮭の塩焼き		さけ			さけ,こいくちしょうゆ,みりん,しお,さばがし,だしこんぶ	29.9 g	
	むらこも汁		とりにく,たまご,とうふ	でんぶん,ごまあぶら	ぼんのうねぎ		2.3 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			
19金	ツナピラフ	○	ツナ	こめ,むぎ,あぶら	たまねぎ,ホールコーン		651 kcal	●お彼岸 秋分の日を中日とし、前後3日間の計7日間をお彼岸と言います。秋のお彼岸には「おはぎ」をご先祖様にお供えする習慣があります。給食ではきなこと黒ごま味のおはぎを手作ります！ 
	いないいないぐらタン□		とりにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム,こなチーズ	あぶら,マカロニ,じゃがいも,こむぎこ,バター,パンこ	たまねぎ,にんじん,ピーマン	しお,こしょう,白ワイン,こいくちしょうゆ,ロリエ,・,とりがら,とんこつ	24.0 g	
	野菜スープ				たまねぎ,キャベツ,にんじん,こまつな,セロリー		2.3 g	
24水	マーボーナス丼	○	ぶたひきにく,とうふ,あかみそ	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら,でんぶん	なす,しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ(みず),ほししいたけ	さけ,トウバンジャン,デンメシジャン,こいくちしょうゆ,しお,とんこつ,とりがら	628 kcal	《旬》梨 
	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,チンゲンサイ		23.6 g	
	なし				なし		2.3 g	
25木	ご飯	○		こめ,むぎ			603 kcal	●お彼岸 秋分の日を中日とし、前後3日間の計7日間をお彼岸と言います。秋のお彼岸には「おはぎ」をご先祖様にお供えする習慣があります。給食ではきなこと黒ごま味のおはぎを手作ります！ 
	肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも,しらたき,あぶら,さんおんとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	みりん,こいくちしょうゆ,さけ,しお,さばがし,だしこんぶ	24.4 g	
	きのこ汁□		とうふ,あぶらあげ	でんぶん	だいこん,しめじ,えのきたけ,なめこ(水煮),ねぎ,こまつな		1.8 g	
26金	おはぎ	○	きなこ	こめ,もちごめ,じょうはくとう,ごま			640 kcal	●お彼岸 秋分の日を中日とし、前後3日間の計7日間をお彼岸と言います。秋のお彼岸には「おはぎ」をご先祖様にお供えする習慣があります。給食ではきなこと黒ごま味のおはぎを手作ります！ 
	焼きししゃも		ししゃも			しお,さばがし,だしこんぶ,うすくちしょうゆ,みりん	28.4 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,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが		1.9 g	
	キャベツの即席づけ				キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが			
29月	さんまの蒲焼き丼	○	さんま	こめ,むぎ,でんぶん,あぶら,じょうはくとう,いりごま	しょうが		630 kcal	《旬》さんま 
	にらたま汁		とうふ,たまご,しろみそ,あかみそ		にんじん,にら,ねぎ	こいくちしょうゆ,みりん,さけ,さばがし,だしこんぶ	25.2 g	
	おひたし		いとけずり		キャベツ,もやし,こまつな		2.1 g	
30火	ガーリックトースト	○		はいがしよくパン,バター	にんにく,パセリこ	あかワイン,ちゅうのうソース,トマトケチャップ,パプリカ,チリパウダー,こいくちしょうゆ,しお,こしょう,とんこつ,しろワイン,こめず	581 kcal	
	チリコンカン		きんときまめ,ぶたひきにく,ベーコン	あぶら	セロリー,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(みず),トマトかん,トマトピューレ		22.8 g	
	こまつさんのサラダ□		ハム	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,じょうはくとう	にんじん,きゅうり,たまねぎ		2.5 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。