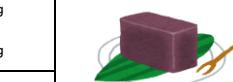
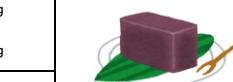
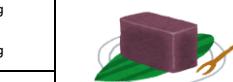
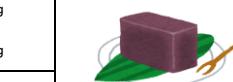
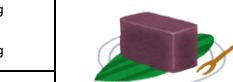
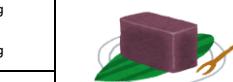
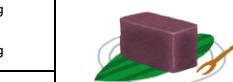
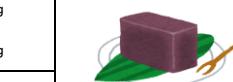


9月 給食予定献立表

清瀬市立清瀬第三小学校

令和7年度

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 じょうゆ,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 じょう,しお,マンゴチャッ ブ,ローリカレー,とりがら ら,どんごつ,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				きょほう		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		29.0 g	
	吳汁		だいす,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	○		はいがしょくパン			564 kcal	●クッパ 韓国料理のひとつです。 「クッパ」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,レモンじる	しろワイン,しお,こいく ちじょうゆ,こしょう,ど んごつ,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	
	ダイコーンサラダ			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	クッパ	○	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 のさたけ,だいすもやし,ねぎ,キムチづけ,にら		629 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。 
	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		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,じょうが,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		23.0 g	
	みかんかん		こなかんてん	じょうはくとう	みかんかんじゅう		2.3 g	
9 火	ご飯	○		こめ,むぎ			622 kcal	●おはなし給食 9月16日~30日は読書 旬間です。この期間は本に 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♪ 
	さばのみそ煮		さば,あかみそ	さんおんとう,でんぶん	じょうが		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	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,ばんのうねぎ		555 kcal	●おはなし給食 9月16日~30日は読書 旬間です。この期間は本に 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♪ 
	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		25.4 g	
	水ようかん		あずき,こなかんてん	さんおんとう			2.0 g	
12 金	ハ珍豆腐丼	○	とうふ,ぶたにく,えび,いか	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,でんぶん	にんにく,じょうが,たけのこ(みず),にんじん,た まねぎ,ほししいたけ,チゲンサイ		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かけ		ヨーグルト		みかんかんづめ,ももかんづめ,パインかんづめ		1.6 g	
16 火	ご飯	○		こめ,むぎ			638 kcal	●おはなし給食 9月16日~30日は読書 旬間です。この期間は本に 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♪ 
	ぐいとぐらとすみれちゃんのコロッケ		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		20.6 g	
	みそ汁		わかめ,とうふ,しづみそ,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	たかのめ,にんにく,たまねぎ,トマトかん,トマ トピュレ,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 ちじょうゆ,こしょう,オレ ガノ,バジル,こめず,か らし,ベーキングパウ ダー	629 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) 
	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	じょうが,ごぼう,にんじん,ほししいたけ		554 kcal	●おはなし給食 9月16日~30日は読書 旬間です。この期間は本に 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♪ 
	鮭の塩焼き		さけ				29.9 g	
	むらくも汁		とりにく,たまご,とうふ	でんぶん,ごまあぶら	ばんのうねぎ		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	しお,こしょう,白ワイ ン,こいくちじょうゆ,ロ リエ,どりがら,どんこ つ	651 kcal	●おはなし給食 9月16日~30日は読書 旬間です。この期間は本に 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♪ 
	いなりいなりグラタン		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		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,じょうが,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,テ ンメンジャン,こいく ちじょうゆ,しお,どんこ つ,どりがら	628 kcal	●おはなし給食 9月16日~30日は読書 旬間です。この期間は本に 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♪ 
	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		23.6 g	
	なし				なし		2.3 g	
25 木	ご飯	○		こめ,むぎ			603 kcal	●おはなし給食 9月16日~30日は読書 旬間です。この期間は本に 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♪ 
	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		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。給食ではさなごま 味のおはぎを手作りし ます! 
	焼きししゃも		ししゃも				28.4 g	
	豚汁		ぶたにく,とうふ,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		1.9 g	
	キャベツの即席づけ				キャベツ,きゅうり,にんじん,じょうが			
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	じょうが		630 kcal	●おはなし給食 9月16日~30日は読書 旬間です。この期間は本に 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♪ 
	にらたま汁		とうふ,たまご,しづみそ,あかみそ		にんじん,にら,ねぎ		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	○		はいがしょくパン,バター	にんにく,ペセリコ	あかワイン,ちゅうのう ソース,トマトケチャッ ブ,パブリカ,チリパウ ダー,こいくちじょうゆ, しお,こしょう,どんこ つ,しろワイン,こめず	581 kcal	●おはなし給食 9月16日~30日は読書 旬間です。この期間は本に 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♪ 
	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,トマトビューレ		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	