

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 主にたんぱく質を 多く含む	2群 主にカルシウムを 多く含む	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物を 多く含む	6群 主に脂質を 多く含む	
1・水	みそつけめん	○	赤みそ、豚肉、うずら卵、水煮		にんじん、にら	にんにく、生姜、ねぎ、白菜、玉葱、ホールコー	蒸し中華めん	米油、ごま油	695 kcal
	★ポテチーズ春巻き		ツナ	★チーズ	にんじん		じゃがいも、乾燥マッシュポテト、春巻きの皮、薄力	米油	30.7 g
	かぶと大根のレモンあえ				こまつな	大根、かぶ、レモン果汁	上白糖		29.9 g
									3.2 g
2・木	いわしのかば焼き丼	○	いわし			しょうが	精白米、精麦、でんぷん、薄力粉、三温糖	白いりごま、米油	759 kcal
	切り干し大根のサラダ		ツナ		にんじん、こまつな	切干しだいこん、キャベツ	上白糖	ごま油	31.1 g
	かき玉汁		たまご、豆腐	わかめ	こまつな	えのきたけ、ねぎ	でんぷん		26.9 g
									2.6 g
3・金	ごま麻婆丼	○	豆腐、豚肉、大豆、みそ		にら	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸	精白米、精麦、三温糖、でんぷん	米油、ごま油、白すりごま	811 kcal
	春雨サラダ		ポークハム		にんじん	キャベツ、もやし	緑豆はるさめ、上白糖	ごま油	34.0 g
	★フルーツのヨーグルトかけ			★ヨーグルト		甘夏みかん缶、★パイナップル缶、りんご缶			25.1 g
									2.3 g
6・月	中華おこわ	○	焼き豚、豚肉		にんじん	干し椎茸、たけのこ、水煮、ねぎ	精白米、もち米、三温糖	ごま油	764 kcal
	きびなごのから揚げ			きびなご		しょうが	でんぷん、薄力粉	米油	32.2 g
	むらくも汁		たまご、鶏肉、かまぼこ		にんじん、こまつな	玉葱、だいこん	でんぷん		18.1 g
	お月見団子		豆腐		かぼちゃ		上新粉、白玉粉、上白糖、でんぷん		3.1 g
7・火	じゃこわかめご飯	○		ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ			精白米	白いりごま	728 kcal
	さわらの香味焼き		さわら			ねぎ、しょうが		ごま油	39.3 g
	ごまあえ				こまつな、にんじん	もやし	上白糖	白すりごま、練りごま	24.6 g
	豚汁		豚肉、豆腐、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	米油	3.3 g
8・水	シーフードピラフ	○	えび、いか、ベーコン、鶏肉		にんじん、パセリ粉	にんにく、玉葱、ホールコーン	精白米、精麦	オリーブ油、米油	708 kcal
	★プレーンオムレツ		たまご	★牛乳、★チーズ	トマトピューレ、トマトケチャップ		三温糖		36.8 g
	ミネストローネ		大豆、レンズまめ、豚肉		にんじん、トマト缶、ピーマン	にんにく、玉葱、キャベツ、セロリ、しめじ	マカロニ、上白糖	米油	25.9 g
									2.5 g
9・木	★はちみつセサミトースト	○	合唱コンクール応援献立♪				★食パン、上白糖、はちみつ	豆乳バター、米油、白すりごま、白いりごま	779 kcal
	★秋のクリームシチュー		鶏肉	★牛乳、★生クリーム	にんじん、かぼちゃ、パセリ粉	玉葱、はくさい	さつまいも、薄力粉	米油	26.6 g
	れんこん入りフレンチサラダ		ツナ		赤ピーマン	れんこん、キャベツ、ホールコーン、玉葱、り	上白糖	米油	37.0 g
									2.6 g
10・金	麦ご飯	○					精白米、精麦		778 kcal
	肉じゃが		豚肉		にんじん、さやいんげん	しょうが、玉葱、干し椎茸	じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖	米油	34.1 g
	ししゃもの油淋鶏ソースがけ			ししゃも		ねぎ、しょうが、にんにく	でんぷん、薄力粉、上白糖	米油、ごま油、白いりごま	21.3 g
	ぶどうかん			粉寒天		ぶどうジュース	上白糖		2.3 g
14・火	★チキンクリームパスタ	○	ベーコン、鶏肉	★牛乳、★生クリーム、★チーズ	にんじん、ほうれんそう	にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮、クリーム缶	生パスタ、薄力粉	オリーブ油、米油	711 kcal
	ダイコンサラダ				にんじん	ホールコーン、だいこん、キャベツ、玉葱、り	上白糖	米油	31.4 g
	★フルーツ寒天			粉寒天		★黄桃缶、★白桃缶、りんご缶、★西洋なし缶	上白糖、水あめ		27.1 g
									1.9 g
15・水	おろし豚丼	○	豚肉		にんじん、万能ねぎ、青しそ	しょうが、玉葱、もやし、だいこん	精白米、精麦、三温糖、でんぷん	ごま油、米油	724 kcal
	しょうが入り根菜汁		鶏肉、生揚げ、みそ		にんじん	しょうが、ごぼう、れんこん、だいこん、ねぎ	こんにゃく、さつまいも	米油	31.3 g
	なし		合唱コンクール応援献立♪			なし			18.9 g
									2.5 g
17・金	食育の日 ご飯	○					精白米		684 kcal
	エコふりかけ		おかか	昆布			三温糖		32.6 g
	★ツナとチーズの卵焼き		ツナ、たまご	★チーズ、あおのり					22.8 g
	おかかあえ		おかか		こまつな、にんじん	キャベツ、もやし			2.4 g
	ひじきと人参のみそ汁			ひじき	にんじん	玉葱、えのきたけ			

21・火	カレーピラフ	鶏肉、いか		ピーマン	にんにく、ホールコーン、玉葱、しめじ	精白米、精麦、三温糖	米油	756 kcal
	★野菜ときのこのクリームスープ	鶏肉	★牛乳、★生クリーム	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、しめじ	薄力粉	米油、★バター	26.6 g
	★スイートポテト	たまご	★牛乳、★生クリーム			さつまいも、上白糖	★バター	25.5 g
	清瀬市荒井農園のさつま芋使用							2.2 g
22・水	★アップルトースト				りんご	★食パン、上白糖	★バター	745 kcal
	チリコンカン	豚肉、大豆、金時豆		にんじん、ピーマン、トマト缶、トマトチャップ、パプリカ	にんにく、玉葱	上白糖、薄力粉	米油	27.8 g
	マセドアンサラダ			にんじん	きゅうり、ホールコーン、玉葱	じゃがいも、上白糖	米油	29.6 g
								2.9 g
23・木	秋の香りご飯	豚肉、油揚げ			しめじ、干し椎茸	精白米、三温糖	栗、米油	696 kcal
	さばの塩焼き	さば						39.5 g
	のりあえ		のり	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、えのきたけ		白いりごま	26.3 g
	呉汁	大豆、生揚げ、みそ		にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ	さといも		3.2 g
24・金	わかめうどん	油揚げ、豚肉、かまぼこ	わかめ	にんじん	ねぎ	うどん		759 kcal
	じゃがいものきんぴら			にんじん		じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖	米油、白すりごま	29.8 g
	★ヨーグルトブルーベリーケーキ	たまご	★ヨーグルト、★チーズ		レモン果汁、ブルーベリー	上白糖、薄力粉	米油、オリーブ油	29.0 g
	清瀬市中里農園のブルーベリー使用							3.1 g
27・月	チキンカレー	鶏肉、鶏肉、レンズまめ		パプリカ粉、にんじん、トマトケチャップ	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱	精白米、精麦、じゃがいも、薄力粉、黒砂糖	米油	767 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス、ひじき	にんじん	キャベツ、もやし	上白糖	白いりごま、ごま油	25.3 g
	りんご				りんご			22.3 g
								2.1 g
28・火	豆腐と挽肉のあんかけ丼	豆腐、豚肉、大豆、うずら卵		にんじん、ほうれんそう	玉葱、たけのこ水煮、干し椎茸、しょうが	精白米、精麦、三温糖、でんぶん	ごま油、米油、白いりごま	857 kcal
	青菜とツナの和え物	ツナ		こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、レモン果汁	上白糖	米油	33.2 g
	★パンブキンプリン		粉寒天、★牛乳、★生クリーム	かぼちゃ		上白糖		34.6 g
								2.4 g
29・水	麦ご飯					精白米、精麦		690 kcal
	★鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、みそ		ピーマン、にんじん	キャベツ、玉葱	上白糖	★バター	33.5 g
	和風サラダ		わかめ		もやし、キャベツ	上白糖	白いりごま、ごま油	19.7 g
	だまこ汁	鶏肉		にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ、えのきたけ	だまこ餅、こんにゃく	米油	2.8 g
30・木	★チリビーンズサンド	大豆、豚肉		にんじん、トマトチャップ、トマトビュル	しょうが、にんにく、玉葱	★無塩コッペパン、パン粉、上白糖	米油	715 kcal
	★シーフードチャウダー	たら、いか、ベーコン	★牛乳、★生クリーム	にんじん、ほうれんそう	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、キャベツ	じゃがいも、薄力粉	米油	32.3 g
	チップスサラダ			にんじん	れんこん、キャベツ、きゅうり、玉葱	じゃがいも、さつま芋、上白糖	米油	30.5 g
								2.2 g
31・金	こぎつねご飯	豚肉、油揚げ			しょうが	精白米、精麦、三温糖	米油、白いりごま	805 kcal
	里芋コロッケ	豚肉、たまご		にんじん	玉葱	里芋、じゃが芋、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉	米油	28.7 g
	ひじきあえ	かまぼこ	ひじき	こまつな	だいこん	上白糖	白いりごま、ごま油、米油	31.9 g
	豆腐のすまし汁	豆腐	わかめ	こまつな	玉葱、だいこん			3.4 g

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。

○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。

○給食当番は、マスクを着用します。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。

○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

今月の清瀬市産食材(予定)

じゃが芋、にんにく、小松菜、さつま芋、
ブルーベリー



～10月の献立より～

6日(月)十五夜……今年の十五夜は10月6日です。給食室では旬のかぼちゃを練りこんで、月に見立てた中まで黄色い月見団子を作ります。
給食室手作りのみたらしだれを掛けていただきます。

9日(木)・15日(水)合唱コンクール応援献立……16日は合唱コンクールです。リハーサルの日と前日は、給食室から皆さんを応援する気持ちを込めて、はちみつやれんこん、大根おろし、梨など、のどに良い食材をふんだんに取り入れた献立です。

14日(火)・17日(金)読書月間メニュー……10月は読書月間です。図書委員会に協力してもらい、図書室にある本に出てくる料理を給食で提供します。
期間中は、図書委員会おすすめの料理本を図書室に展示します。ぜひ手に取ってみてください。

17日(金)食育の日・世界食糧デー月間……「世界食糧デー(10月16日)」は国連が定めた世界共通の記念日です。世界中の人々が協力しあい、「食料への権利」を実現し、飢餓を解決すること」を目的に制定されました。日本では10月を「世界食糧デー月間」とし、日頃から飢餓や食料問題の解決に向けて活動する機関が情報発信やイベントの開催などを行っています。
給食ではだしをとった後の「だしがら」を使った「エコふりかけ」を提供します。