家庭数配布

10月献立表

清瀬市立芝山小学校
令和8年9月29日（火）
校　　長　榎並　みな子
栄養教諭　町田　歩乃香

日	献立名	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		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	牛乳 おやこどん じゃがいもとたまねぎのみそしる キャベツとこまつなのあえもの	鶏モモ肉 たまご 白みそ 赤みそ おかか削り	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも		にんじん ★小松菜	玉葱 えのきたけ キャベツ もやし	617 kcal 33.2 g 16.8 g 2.3 g
2 金	**★いわしのひメニュー★** 牛乳 ごはん こんさいじる いわしのたつたあげ キャベツのそくせきづけ	赤みそ 白みそ いわし	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも でんぷん 上新粉	サラダ油 揚げ油	にんじん	大根 ごぼう ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	574 kcal 23.2 g 18.4 g 1.8 g
5 月	牛乳 バターライスの 　エビクリームソース かいそうサラダ みかん	冷凍むきえび 鶏モモ肉	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム 海藻ミックス	精白米 発芽玄米 薄力粉	有塩バター サラダ油 ごま油	にんじん トマトピューレ パセリ	玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮 キャベツ きゅうり みかん	636 kcal 23.3 g 20.6 g 1.8 g
6 火	牛乳 さつまいもごはん かきたまじる さけのてりやき はくさいのおひたし	絹ごし豆腐 たまご 鮭	牛乳(飲用)	精白米 さつまいも でんぷん 上白糖	黒いりごま サラダ油	ほうれん草	ねぎ 生姜 白菜	550 kcal 29.3 g 15.6 g 1.9 g
7 水	牛乳 マーボーめん かふうづけ ミックスフルーツ	木綿豆腐 豚ひき肉 大豆 赤みそ	牛乳(飲用)	蒸し中華めん 上白糖 でんぷん 三温糖	ごま油 サラダ油 白いりごま	にら	生姜　にんにく ねぎ　干椎茸 たけのこ水煮 きゅうり　大根 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	579 kcal 27.5 g 22.4 g 2.1 g
8 木	牛乳 ごまごはん いなかじる ししゃものいそべあげ わふうあえ	鶏モモ肉 木綿豆腐	牛乳(飲用) ししゃも 青のり 生わかめ	精白米 発芽玄米 じゃがいも 米粉	白いりごま サラダ油 揚げ油	にんじん	大根　ごぼう 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり もやし	582 kcal 27.2 g 18.2 g 1.9 g
9 金	**★めのあいこデーメニュー★** 牛乳 うみのさちピラフ レンズまめのスープ ヨーグルトブルーベリーケーキ	いか 冷凍むきえび ベーコン レンズ豆 たまご	牛乳(飲用) 炊き込みわかめ ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	精白米 発芽玄米 でんぷん じゃがいも 上白糖 薄力粉	揚げ油 サラダ油 オリーブ油	にんじん ホールトマト	玉葱 かぶ キャベツ レモン果汁 ★ブルーベリー	695 kcal 25.0 g 20.9 g 1.7 g
13 火	牛乳 ツナピザトースト ペイザンヌスープ ジャーマンポテト	ツナフレーク 豚肩肉 凍り豆腐 ベーコン	牛乳(飲用) ピザチーズ	無塩食パン 春雨 じゃがいも	サラダ油	トマトピューレ パセリ にんじん ★小松菜	玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮 生姜 キャベツ	664 kcal 31.1 g 31.2 g 2.1 g
14 水	牛乳 ごはん じゃがいもとこまつなのみそしる さんまのつつに おかかあえ	白みそ 赤みそ さんま おかか削り	牛乳(飲用) 角切り昆布	精白米 発芽玄米 じゃがいも 三温糖		★小松菜 ほうれん草 にんじん	玉葱 生姜 白菜 もやし	566 kcal 24.0 g 19.3 g 2.5 g
15 木	牛乳 カレーライス ビーンズサラダ みかんかん	豚肩肉 大豆 青大豆	牛乳(飲用) 粉寒天	精白米 発芽玄米 じゃがいも 米粉 上白糖	サラダ油	にんじん	生姜 にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ みかん果汁	612 kcal 21.0 g 15.9 g 1.9 g
16 金	**★せかいしょくりょうデーメニュー★** 牛乳 ごはん エコふりかけ とうふとわかめのみそしる じゃがいものそぼろに	絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ かつお節 豚ひき肉	牛乳(飲用) 青のり 生わかめ 昆布	精白米 発芽玄米 三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	白いりごま サラダ油	にんじん さやえんどう	ねぎ 玉葱 生姜	573 kcal 22.5 g 15.2 g 1.8 g

日	献立名	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		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 月	振　替　休　業　日 							
20 火	**★じばさんメニュー★** 牛乳 ビビンバ ワンタンスープ かき	豚肩肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 ワンタン	サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん ほうれん草 ★チンゲン菜	ぜんまい 生姜　にんにく もやし たけのこ水煮 ねぎ　干椎茸 ★柿	580 kcal 21.2 g 16.7 g 1.9 g
21 水	牛乳 きなことうにゅうトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	きな粉 豆乳 大豆 豚肩肉	牛乳(飲用)	食パン 上白糖 じゃがいも 米粉	サラダ油	にんじん パセリ トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮 キャベツ きゅうり	559 kcal 25.3 g 19.7 g 2.9 g
22 木	**★じゅうさんやメニュー★** 牛乳 けんちんうどん ごまあえ くりまっちゃむしパン	鶏モモ肉 油揚げ たまご	牛乳(飲用) 牛乳(調理用)	冷凍うどん 糸こんにゃく じゃがいも 三温糖 薄力粉 上白糖	サラダ油 練りごま 白すりごま 栗甘露煮 有塩バター	にんじん ★小松菜	大根 ねぎ キャベツ もやし	644 kcal 27.9 g 17.8 g 1.7 g
23 金	牛乳 あきのかおりごはん だいこんとあぶらあげのみそしる きびなごのからあげ やさいとツナのあえもの	油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ ツナフレーク	牛乳(飲用) きびなご	精白米 もち米 さつまいも でんぷん 米粉	揚げ油	にんじん ほうれん草	しめじ 大根 ねぎ キャベツ もやし	572 kcal 25.6 g 18.6 g 2.1 g
26 月	牛乳 ちゅうかどん わかめスープ グレープかん	豚肩肉 いか 冷凍むきえび うずら卵水煮 木綿豆腐	牛乳(飲用) 生わかめ 粉寒天	精白米 発芽玄米 でんぷん 上白糖	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん ★チンゲン菜	たけのこ水煮 白菜 玉葱　ねぎ 干椎茸　生姜 えのきたけ ぶどうジュース	625 kcal 28.2 g 17.5 g 2.2 g
27 火	牛乳 はいがしょくパン てづくりりんごジャム あきのクリームに ダイコーンサラダ	鶏モモ肉	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム	胚芽食パン 上白糖 さつまいも 薄力粉	サラダ油 有塩バター	にんじん	りんご レモン果汁 セロリ　玉葱 しめじ　かぶ 大根　きゅうり 冷凍ﾎｰﾙｺｰﾝ	629 kcal 21.7 g 22.2 g 2.4 g
28 水	牛乳 ごはん とんじる いかのこうみやき ゆでやさいのごまだれかけ	豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ いか	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも こんにゃく 上白糖	サラダ油 白すりごま	にんじん ★小松菜	ごぼう　大根 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし	573 kcal 29.8 g 15.1 g 2.0 g
29 木	**★ハロウィンメニュー★** 牛乳 スパゲティミートソース グリーンサラダ かぼちゃのチーズケーキ	豚モモ肉 大豆 たまご	牛乳(飲用) 粉チーズ クリームチーズ 生クリーム	スパゲティ 上白糖 米粉 グラニュー糖 薄力粉 粉糖	サラダ油	にんじん トマトピューレ ほうれん草 かぼちゃ	生姜 にんにく 玉葱　セロリ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮 キャベツ きゅうり	686 kcal 27.4 g 29.0 g 2.2 g
30 金	**★うんどうかい おうえんメニュー★** 牛乳 ソースカツどん ごもくみそしる こうはくゼリー	豚ロース肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳(飲用) 粉寒天 乳酸菌飲料	精白米　発芽玄米 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 三温糖 じゃがいも 上白糖	揚げ油	にんじん ｸﾗﾝﾍﾞﾘｰｼﾞｭｰｽ	キャベツ ねぎ えのきたけ	659 kcal 24.9 g 22.0 g 1.7 g



10月31日は **運動会** です！！



【清瀬市産の食材には★マークがついています。】　※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。　※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。