家庭数配布

１１月献立表

清瀬市立芝山小学校
令和8年10月29日(木)
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		Ｅネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 水	★どくしょじゅんかんメニュー★ 牛乳 シーフードピラフ ビーンズサラダ かぼちゃスープ	いか 冷凍むきえび 冷凍ほたて貝柱 大豆 青大豆 ベーコン	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも 薄力粉	有塩バター サラダ油	にんじん かぼちゃ パセリ	玉葱 きゅうり ★キャベツ	614 kcal 26.0 g 19.6 g 2.3 g
5 木	牛乳 かんとんめん じゃがまるチーズ みかん	豚モモ肉	牛乳(飲用) ダイスチーズ	蒸し中華めん でんぷん じゃがいも	サラダ油 ごま油 揚げ油	にんじん にら	にんにく　生姜 もやし ★ねぎ 玉葱 たけのこ水煮 みかん	611 kcal 25.2 g 24.1 g 2.3 g
6 金	★いいはのひメニュー★ 牛乳 こうやどうふごはん いなかじる ししゃものこうみあげ ゆかりづけ	豚ひき肉 凍り豆腐 鶏モモ肉	牛乳(飲用) ししゃも	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも でんぷん	サラダ油 揚げ油	にんじん ゆかり粉	干椎茸 えのきたけ ★大根　ごぼう 白菜　★ねぎ 生姜　もやし ★キャベツ	600 kcal 28.2 g 20.4 g 2.3 g
9 月	★どくしょじゅんかんメニュー★ 牛乳 ごはん なっとう かきたまじる にくじゃが	納豆 絹ごし豆腐 たまご 豚肩肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	サラダ油	ほうれん草 にんじん	玉葱	607 kcal 25.6 g 16.3 g 1.6 g
10 火	牛乳 ごはん ごじる さばのなんぷやき おひたし	大豆 油揚げ 赤みそ さば おかか削り	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも	サラダ油 白いりごま	にんじん ほうれん草	ごぼう ★大根 ★ねぎ ★キャベツ もやし	633 kcal 31.7 g 21.2 g 1.9 g
11 水	牛乳 チャーハン ちゅうかコーンスープ いかのチリソース	焼き豚 たまご いか	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 上白糖	サラダ油 ごま油 揚げ油	にんじん ほうれん草	★ねぎ たけのこ水煮 冷凍ﾎｰﾙｺｰﾝ クリームコーン 玉葱　にんにく 生姜	590 kcal 26.7 g 19.2 g 2.5 g
12 木	★どくしょじゅんかんメニュー★ 牛乳 ミルクパン スコッチブロス シェパード・パイ	レンズ豆 鶏モモ肉 ベーコン 豚モモ肉	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) ピザチーズ	ミルクパン じゃがいも	サラダ油 有塩バター	にんじん トマトピューレ	玉葱 ★キャベツ ★かぶ	550 kcal 26.3 g 22.2 g 2.5 g
13 金	★しちごさんメニュー★ 牛乳 せきはん ごもくみそしる わふうハンバーグ はくさいのそくせきづけ	小豆　油揚げ 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご	牛乳(飲用)	もち米 精白米 じゃがいも でんぷん	黒いりごま	ほうれん草 にんじん	★ねぎ えのきたけ 干椎茸　★大根 玉葱　生姜 白菜 きゅうり	641 kcal 30.4 g 20.0 g 2.1 g
16 月	★どくしょじゅんかんメニュー★ 牛乳 わかめごはん けんちんじる さんまのしおやき ごまあえ	木綿豆腐 さんま	牛乳(飲用) 炊き込みわかめ	精白米 発芽玄米 こんにゃく 里芋 上白糖	ごま油 サラダ油 白すりごま	にんじん ★小松菜	★大根 ごぼう ★ねぎ ★キャベツ もやし	631 kcal 27.1 g 26.0 g 2.2 g
17 火	牛乳 マーボーどん バンサンスー かき	木綿豆腐 豚ひき肉 大豆 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 白すりごま	にら にんじん	生姜　にんにく ★ねぎ　干椎茸 たけのこ水煮 ★キャベツ もやし 柿	597 kcal 24.0 g 19.3 g 1.8 g
18 水	★どくしょじゅんかんメニュー★ 牛乳 ピザトースト ポトフ グリーンサラダ	鶏モモ肉 フランクフルト	牛乳(飲用) ピザチーズ	無塩食パン じゃがいも 上白糖	サラダ油	ピーマン トマトピューレ にんじん ★小松菜	玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮 ★キャベツ セロリ もやし	575 kcal 26.7 g 24.5 g 1.8 g
19 木	牛乳 ハヤシライス かいそうサラダ キャロットかん	豚肩肉	牛乳(飲用) 生クリーム 海藻ミックス 粉寒天	精白米 発芽玄米 薄力粉 上白糖	サラダ油 有塩バター 白いりごま ごま油	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 ★キャベツ きゅうり みかん果汁	701 kcal 19.6 g 25.7 g 2.2 g
20 金	★じばさんメニュー★ 牛乳 ぶたにくのたまごとじどん こんさいじる キャベツとわかめのあえもの	豚モモ肉 たまご	牛乳(飲用) 生わかめ	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも	サラダ油 白いりごま	にんじん	玉葱　★大根 ごぼう ★ねぎ ★キャベツ もやし 生姜	604 kcal 27.4 g 18.0 g 2.4 g
24 火	★きんろうかんしゃのひ・ わしょくのひメニュー★ 牛乳　ごこくおこわ にらたまじる もうかざめのにんにくやき おかかあえ	絹ごし豆腐 たまご 白みそ 赤みそ もうかざめ おかか削り	牛乳(飲用)	精白米 もち米 きび あわ 赤米	ごま油	にら ほうれん草 にんじん	玉葱 にんにく ★白菜 もやし	560 kcal 31.6 g 16.5 g 1.9 g
25 水	牛乳 スパゲティきのこクリームソース わかめサラダ りんご	ベーコン 鶏モモ肉	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム 生わかめ	スパゲティ 薄力粉	サラダ油 有塩バター 白いりごま ごま油		しめじ 玉葱 生椎茸 ★キャベツ きゅうり りんご	619 kcal 21.0 g 27.3 g 1.9 g
26 水	就学時健康診断のため、給食はありません。 							
27 金	牛乳 ごはん とんじる きびなごのあおのりあげ 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	牛乳(飲用) きびなご 青のり	精白米 発芽玄米 じゃがいも こんにゃく でんぷん 米粉　上白糖	サラダ油 揚げ油 練りごま 白いりごま	にんじん ほうれん草	ごぼう ★大根 ★ねぎ 生姜 ★キャベツ もやし	581 kcal 25.5 g 17.7 g 1.8 g
30 月	牛乳 みそにこみうどん わふうあえ フルーツポンチ	豚肩肉 油揚げ 赤みそ ツナ	牛乳(飲用) 生わかめ	冷凍うどん 上白糖		にんじん ほうれん草	えのきたけ ★ねぎ　ごぼう ★大根　★キャベツ ★白菜　きゅうり もやし 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	540 kcal 24.4 g 16.9 g 2.1 g

11月の給食目標は、『感謝の気持ちで給食を食べよう』です！

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか？

「いただきます」とは…



食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いのち」をいただいて、「いのち」を守っているのです。

「ごちそうさま」とは…



「ご馳走(ちそう)さま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客さまが来ると、家にない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりませんでした。「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくださってありがとう」という意味です。

【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。