

# 10がつ こんだて表



きよせしりつ きよせだいのんしょうがっこう  
清瀬市立清瀬第四小学校

| にち<br>よ<br>う<br>曜 | ぎゅう<br>牛<br>にゅう<br>乳 | こんだてめい<br>献立名                                    | あか<br>赤のなかま   | きいろ<br>黄色のなかま                            | みどり<br>緑のなかま   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)    |
|-------------------|----------------------|--|---|--|--|----------------------------|
|                   |                      |  | ち<br>血や肉になる   | ねつ<br>熱や力になる                             | からだ<br>体の調子を整える  | 脂質(g)<br>塩分(g)             |
| 2<br>月            |                      | ゆかりごはん<br>じゃがいものそぼろに<br>みそしる                     | ぎゅうにゅう,ぶたにく,<br>あぶらあげ,みそ,                                 | こめ,むぎ,じゃがい<br>も,いとこんにゃく,あ<br>ぶら,さとう      | しそ,たまねぎ,にんじん,さや<br>いんげん,しょうが,はくさい,<br>こまつな                 | 631<br>23.2<br>16.5<br>2.2 |
| 3<br>火            |                      | いわしのかばやきどん<br>こんさいじる<br>ごまあえ                     | ぎゅうにゅう,いわし<br>ひらき,みそ                                      | こめ,むぎ,でんぶん,<br>こむぎこ,あぶら,さ<br>とう,ごま,じゃがいも | しょうが,にんじん,だいこん,<br>ごぼう,ねぎ,こまつな,もやし                         | 654<br>24.7<br>22.5<br>1.8 |
| 4<br>水            |                      | カレーライス<br>ピーズサラダ<br>りんご                          | ぎゅうにゅう,ぶたにく,<br>だいす,あおだいす                                 | こめ,むぎ,じゃがい<br>も,あぶら,こむぎこ,<br>さとう         | しょうが,にんにく,たまねぎ,<br>にんじん,トマトピューレ,<br>きゅうり,キャベツ,りんご          | 741<br>23.5<br>24.1<br>2.2 |
| 5<br>木            |                      | はいがしよくパン<br>てづくりりんごジャム<br>あきやさいのクリームに<br>グリーンサラダ | ぎゅうにゅう,とり<br>にく,なまクリーム                                    | はいがしよくパン,さ<br>とう,あぶら,さつまい<br>も,こむぎこ,バター  | りんご,レモン,セロリー,にん<br>じん,たまねぎ,しめじ,かぶ,<br>こまつな,キャベツ,とうもろこ<br>し | 683<br>22.9<br>25.1<br>2.4 |
| 6<br>金            |                      | ソースカツどん<br>ガルパンソースープ<br>やさいのそくせきづけ               | ぎゅうにゅう,ぶたにく,<br>ひよこまめ                                     | こめ,むぎ,こむぎこ,<br>パンこ,あぶら,さ<br>とう,ごま        | かぶ,たまねぎ,にんじん,とう<br>もろこし,キャベツ,きゅうり,<br>しょうが                 | 730<br>26.5<br>26.3<br>2.1 |
| 11<br>水           |                      | ごはん<br>さばのぶんかほし<br>けんちんじる<br>いそあえ                | ぎゅうにゅう,さば,と<br>うふ,きざみのり                                   | こめ,むぎ,こんにゃ<br>く,さといも,あぶら                 | にんじん,だいこん,ごぼう,ね<br>ぎ,キャベツ,こまつな,えのき<br>だけ,しめじ,とうもろこし        | 611<br>30.4<br>20.3<br>2.1 |
| 12<br>木           |                      | ハヤシライス<br>わかめサラダ<br>りんご                          | ぎゅうにゅう,ぶたにく,<br>なまクリーム,わか<br>め                            | こめ,むぎ,あぶら,こ<br>むぎこ,バター,ごま,<br>さとう        | しょうが,にんにく,にんじん,<br>たまねぎ,トマトピューレ,<br>キャベツ,きゅうり,りんご          | 677<br>19.6<br>21.5<br>2.1 |
| 13<br>金           |                      | ごはん<br>もうかざめのにんにくやき<br>ちゅうかコーンスープ<br>パンサンスー      | ぎゅうにゅう,もうか<br>ざめ,うすらたまご,ち<br>りめんじゃこ                       | こめ,むぎ,あぶら,で<br>んぶん,はるさめ,ごま               | にんにく,とうもろこし,にん<br>じん,ねぎ,こまつな,きゅうり,<br>キャベツ,たまねぎ            | 634<br>29.4<br>18.3<br>2.0 |
| 16<br>月           |                      | ツナピラフ<br>やさいスープうすらたまごいり<br>パンナコッタ<br>ブルーベリーソース   | ぎゅうにゅう,ツナ,う<br>すらたまご,とり<br>にく,こ<br>なかなんてん,ゼラチ<br>ン,なまクリーム | こめ,むぎ,あぶら,で<br>んぶん,さとう,ブルー<br>ベリー        | たまねぎ,にんじん,とうもろ<br>こし,ほうれんそう                                | 656<br>22.3<br>25.1<br>2   |
| 17<br>火           |                      | ごはん<br>メルルーサのかわりソース<br>さわにわん<br>いとかなんてんのあえもの     | ぎゅうにゅう,メル<br>ルーサ,ぶたにく,と<br>うふ                             | こめ,むぎ,でんぶん,<br>あぶら,さとう,じゃが<br>いも,いとこんにゃく | たまねぎ,ごぼう,にんじん,た<br>けのこ,ねぎ,ほししいたけ,こ<br>まつな,だいこん,きゅうり        | 610<br>25.9<br>17.6<br>1.9 |
| 18<br>水           |                      | りんごトースト<br>クリームシチュー<br>ひじきサラダ                    | ぎゅうにゅう,しろい<br>んげんまめ,とり<br>にく,な<br>まクリーム,ひじき               | しょうパン,さとう,パ<br>ター,じゃがいも,あぶ<br>ら,こむぎこ,ごま  | りんご,にんじん,たまねぎ,だ<br>いこん,きゅうり,とうもろこ<br>し                     | 657<br>21.0<br>27.4<br>2.2 |

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ 食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)
- ※ ドレッシング類は別配食の形をとります。
- ※ エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分相当量(g)は中学年の数字です。



| にち<br>よ<br>う<br>曜 | ぎゅう<br>牛<br>にゅう<br>乳 | こんだてめい<br>献立名  | あか<br>赤のなかま   | きいろ<br>黄色のなかま   | みどり<br>緑のなかま  | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)    |
|-------------------|----------------------|--|---|---|---|----------------------------|
|                   |                      |  | ち<br>血や肉になる   | ねつ<br>熱や力になる  | からだ<br>体の調子を整える   | 脂質(g)<br>塩分(g)             |
| 19<br>木           |                      | ごはん のりのつくだに<br>さけのしおやき<br>さつまじる<br>おかかあえ                           | ぎゅうにゅう,のり,さ<br>け,とり<br>にく,と<br>うふ,<br>みそ,おかか                      | こめ,むぎ,さとう,あ<br>ぶら,さつまいも   | にんじん,ねぎ,ごぼう,だい<br>こん,はくさい,ほうれんそう,も<br>やし                              | 604<br>29.1<br>14.1<br>2.0 |
| 20<br>金           |                      | ピピンパ<br>はるさめスープ<br>みかんかん   | ぎゅうにゅう,ぶたにく,<br>うすらたまご,こ<br>なかなんてん                                | こめ,むぎ,さとう,あ<br>ぶら,ごま,でんぶん,<br>はるさめ                              | ぜんまい,しょうが,にんにく,<br>だいすもやし,ほうれんそう,<br>にんじん,たけのこ,ねぎ,こ<br>まつな,みかんジュース    | 638<br>24.1<br>18.2<br>2.2 |
| 23<br>月           |                      | けんちんうどん<br>ゆでやさいごまだれかけ<br>だいがくいも                                   | ぎゅうにゅう,とり<br>にく,あ<br>ぶらあげ,かつお<br>ぶし                               | うどん,あぶら,いと<br>こんにゃく,さ<br>とう,ご<br>ま,さつまいも,みずあ<br>め,ごま            | だいこん,こまつな,にんじん,<br>ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,<br>もやし                             | 653<br>24.2<br>24<br>1.6   |
| 24<br>火           |                      | おやこどん<br>みそしる<br>キャベツのそくせきづけ                                       | ぎゅうにゅう,とり<br>にく,たまご,わかめ,と<br>うふ,みそ                                | こめ,むぎ,さとう   | たまねぎ,にんじん,ねぎ,キャ<br>ベツ,きゅうり,しょうが                                       | 601<br>28.3<br>16.6<br>2.3 |
| 25<br>水           |                      | きなこミルクトースト<br>チリコンカン<br>フレンチサラダ                                    | ぎゅうにゅう,きなこ,<br>きんときまめ,ぶた<br>にく,ベー<br>コン                           | しょうパン,さとう,あ<br>ぶら,じゃがいも,パ<br>ター,こむぎこ                            | セロリー,にんにく,たまねぎ,<br>にんじん,エリンギ,トマトか<br>んづめ,トマトピューレ,キャ<br>ベツ,きゅうり        | 623<br>22.6<br>23.1<br>2.6 |
| 26<br>木           |                      | マーボーどん<br>ごまじゃこあえ<br>はなみかん   | ぎゅうにゅう,とうふ,<br>ぶたにく,みそ,ちりめ<br>んじゃこ                                | こめ,むぎ,あぶら,さ<br>とう,でんぶん,ごま                                       | しょうが,にんにく,ねぎ,たけ<br>のこ,ほししいたけ,にら,キャ<br>ベツ,きゅうり,もやし,たまね<br>ぎ,みかん        | 618<br>26.4<br>19.2<br>2.0 |
| 27<br>金           |                      | ドセ<br>リレ<br>ンク<br>クト<br>あきのかおりごはん<br>ししゃものこうみあげ<br>こじる<br>かぶのゆずふうみ | ジョア,とり<br>にく,あ<br>ぶら<br>あげ,し<br>しゃも,<br>だい<br>す,み<br>そ,かつ<br>おぶし  | こめ,もちごめ,むきぐ<br>り,あぶら,こんにゃ<br>く,さといも,さ<br>とう                     | しめじ,にんじん,ごぼう,だい<br>こん,ねぎ,かぶ,ゆず  | 604<br>26.3<br>18.1<br>2.1 |
| 30<br>月           |                      | さつまいもごはん<br>きびなごあげ<br>とんじる<br>はくさいのおひたし                            | ぎゅうにゅう,きびな<br>ご,ぶた<br>にく,と<br>うふ,<br>み<br>そ,かつ<br>おぶし,<br>おか<br>か | こめ,さつまいも,ご<br>ま,でんぶん,こむぎ<br>こ,あぶら,さ<br>とう,<br>こんにゃ<br>く,さ<br>とう | ごぼう,だいこん,にんじん,ね<br>ぎ,しょうが,はくさい,ほうれ<br>んそう                             | 588<br>24.9<br>15.1<br>2.0 |
| 31<br>火           |                      | きのこスパゲティ<br>かいそうサラダ<br>かぼちゃむしパン                                    | ぎゅうにゅう,ベー<br>コン,<br>ぶた<br>にく,<br>きざ<br>みの<br>り,かい<br>そうミ<br>ックス   | ハーフスパゲティ,あ<br>ぶら,こむぎこ,さ<br>とう,<br>バター                           | しめじ,しいたけ,えのきだけ,<br>にんじん,たまねぎ,チンゲン<br>ツアイ,しょうが,にんにく,<br>キャベツ,きゅうり,かぼちゃ | 686<br>24.5<br>21.2<br>2.4 |



◎「政府備蓄米」を使用します。政府の倉庫の米を新米に交換するタイミングで、今まで保管していた米が、全国の学校に順番に配布されます。【令和4年産 石川県産 コシヒカリ】という品種が無償で届きます。<10月4日と16日>に使用します。



## 「政府備蓄米」とは？

政府備蓄米とは、『日本に何かあったときに、食べ物に困らないように』と倉庫で保管しているお米のことです。

1993年に米の大凶作に見舞われた際に、外国から緊急輸入するなどして、急場をしのいだことから、政府は、この混乱を繰り返すことのないよう、備蓄米の制度を整えました。玄米のまま、室温15度以下、湿度60~65%の倉庫の中で、鮮度を保った状態で備蓄されています。