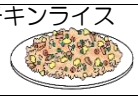
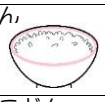
令和６年度 よ て い こ ん だ て ひ ょ う（令和６年１０月分）

清瀬市立清瀬第十小学校
校　長　　鈴木　竜二

日 曜	主食	牛乳	おかず	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	メモ	エネルギー / たんぱく質
1 火	都民の日							
2 水	カレーライス	牛乳	ビーンズサラダ みかん	牛乳(飲用),ぶたにく,あおだいず,だいず	せいはくまい,はつがげんまい,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,きゅうり,キャベツ,みかん	サラダには、大豆と青大豆が入っています。青大豆は大豆と品種が異なるため、熟しても青いままなのです。	700 23.9
3 木	かいせんあんかけチャーハン	牛乳	かぶときゅうりのごまふうみ フルーツしらたま	牛乳(飲用),やきぶた,ぶたにく,いか,えび	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,ごまあぶら,でんぷん,さとう,いりごま,しらたまもち	ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ,こまつな,えのきたけ,かぶ,きゅうり,みかんかんづめ,パインかんづめ,おうとうかんづめ	あんかけチャーハンは、いかやエビを入れたあんをチャーハンにかけて食べます。	629 27.4
4 金	はいがしょくパン	牛乳	てづくりブルーベリージャム あきのクリームにわかめサラダ	牛乳(飲用),とりにく,牛乳(調理用),なまクリーム,カットわかめ	はいがしょくパン,グラニューとう,みずあめ,はちみつ,あぶら,さつまいも,こむぎこ,バター	ブルーベリー,レモンかじゅう,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,かぶ,キャベツ,きゅうり	胚芽食パンの胚芽とは、芽になる部分です。いつもより少し、かみごたえのある食パンです。	609 21.1
7 月	わかめじゃこごはん	牛乳	じゃがいものそぼろにみそしる	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,たきこみわかめ,ぶたにく,あぶらあげ,みそ,かつおぶし	せいはくまい,はつがげんまい,いりごま,じゃがいも,いとこんにゃく,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,さやえんどう,しょうが,はくさい,こまつな	わかめじゃこご飯は、たきこみわかめとちりめんじゃこを混ぜて作ります。カルシウムたっぷりです。	561 24.8
8 火	ビビンバ	牛乳	かきたまじる かき	牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,たまご,かつおぶし	せいはくまい,はつがげんまい,さとう,あぶら,いりごま,かたくりこ	ぜんまい,しょうが,にんにく,もやし,ほうれんそう,こまつな,ねぎ,かき	韓国料理の中でも有名な、ビビンバはご飯と具を混ぜて食べる料理です。よく混ぜて食べてみましょう。	524 24.2
9 水	ごはん	牛乳	ちゅうかコーンスープ もうかざめのにんにくやき バンサンスー	牛乳(飲用),たまご,もうかざめ	せいはくまい,はつがげんまい,かたくりこ,ごまあぶら,あぶら,いりごま	とうもろこし,クリームコーンかんづめ,にんじん,ねぎ,こまつな,にんにく,きゅうり,もやし	ツルリとした食感の春雨をたくさん使ってバンサンスーを作ります。にんにく焼きと相性が良く食欲が増すメニューです。	547 27.1
10 木	チキンライス 	牛乳	たまごやき クリームシチュー コールスローサラダ	牛乳(飲用),とりにく,たまご,牛乳(調理用),なまクリーム	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,さとう,じゃがいも,こむぎこ,バター	たまねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり	コールスローは古代ローマ時代から食べられてきたと言われているなじみ深いメニューです。	685 28.2
11 金	けんちんうどん	牛乳	ゆでやさいごまだれかけ だいがくいも	牛乳(飲用),とりにく,あぶらあげ,かつおぶし	うどん,あぶら,いとこんにゃく,さとう,すりごま,さつまいも,みずあめ,いりごま	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	けんちんうどんは、野菜や鶏肉など具をたくさん入れるのがおいしく作るポイントです。	585 21.6
14 月	スポーツの日							
15 火	あきのかおりごはん	牛乳	ししゃものにしょくあげ ごじる かぶのゆずふうみ	牛乳(飲用),ししゃも,あおのり,だいず,みそ,かつおぶし	せいはくまい,もちごめ,くり,じょうしんこ,かたくりこ,あぶら,さといも,さとう	しめじ,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,かぶ,ゆず	秋の香りご飯は、もち米や栗、しめじなど秋の食べ物を入れて作ります。秋を味わって食べてください。	573 27.0
16 水	ツナピラフ	牛乳	たまごスープ フルーツポンチ	牛乳(飲用),ツナ,ベーコン,たまご,うずらたまご	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,かたくりこ,サイダー	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,パセリ,おうとうかんづめ,パインかんづめ,みかんかんづめ	マグロやカツオのことを英語ではまとめて「ツナ」と言います。マグロもカツオも、高速で長距離泳ぎ続ける回遊魚です。他にどんな回遊魚を知っていますか。	557 17.9
17 木	きなことうにゅうトースト	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ	牛乳(飲用),きなこ,とうにゅう,きんときまめ,ぶたにく,ベーコン	しょくパン,さとう,あぶら,バター,こむぎこ	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマトかんづめ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり	チリコンカンは、肉と豆などをトマトなどと煮込んだメニューです。人気のあるメニューの1つです。	572 22.7
18 金	ごはん	牛乳	さわにわん さんまのしおやき だいこんのおろしに みかん	牛乳(飲用),ぶたにく,かつおぶし,さんま	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら	ごぼう,にんじん,ねぎ,ほししいたけ,だいこん,みかん	さんまの塩焼きには、大根おろしを添えます。さんまの焦げた部分を大根おろしと一緒に食べるとおいしく食べられます。	584 23.9
21 月	もりのピラフ	牛乳	ペイザンヌスープ じゃがいものチーズやき	牛乳(飲用),とりにく,ぶたにく,こおりどうふ,ベーコン,ピザチーズ	せいはくまい,はつがげんまい,バター,あぶら,はるさめ,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,しいたけ,パセリ,しょうが,キャベツ	秋の森を散歩しているイメージの、しめじやエリンギ、しいたけを入れてピラフを作ります。	633 24.4
22 火	ごはん 	牛乳	とんじる いかのかりんあげ おひたし	牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,みそ,かつおぶし,いか,いとけずり	せいはくまい,はつがげんまい,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,かたくりこ,じょうしんこ,さとう	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,えのきたけ	「かりん揚げ」とは、かりんとうに似ているからついた名前だそうです。いかをかりん揚げにします。	593 28.4
23 水	おやこどん	牛乳	ひじきあえ みそしる	牛乳(飲用),とりにく,たまご,ひじき,あぶらあげ,みそ,かつおぶし	せいはくまい,はつがげんまい,さとう,すりごま,あぶら,ごまあぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,だいこん	にんじんやたまねぎを入れて彩りと栄養をプラスした親子丼。出し汁で煮ているのでフワフワです。	574 28.4
24 木	ごはん	牛乳	こんさいじる いわしのかばやき おかかあえ	牛乳(飲用),かつおぶし,いわし,いとけずり	せいはくまい,はつがげんまい,さといも,あぶら,かたくりこ,じょうしんこ,さんおんとう	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しょうが,はくさい,ほうれんそう,もやし	給食では、いわしのかばやきを焼かずに油で揚げて作ります。油で揚げることで、配りやすく出来上がります。	604 25.6
25 金	あんかけやきそば	牛乳	わかめスープ パンナコッタ	牛乳(飲用),ぶたにく,いか,えび,カットわかめ,牛乳(調理用),なまクリーム	むしちゅうかめん,ごまあぶら,あぶら,かたくりこ,いりごま,さとう,いちごジャム	にんじん,たまねぎ,ねぎ,ほししいたけ,はくさい,もやし,しょうが,たけのこ	生クリームをたくさん使ってパンナコッタを作ります。いちごジャムを添えて仕上げます。	636 25.1
28 月	ごはん	牛乳	けんちんじる さばのぶんかぼし いそあえ	牛乳(飲用),とうふ,かつおぶし,さばのぶんかぼし,きざみのり	せいはくまい,はつがげんまい,こんにゃく,さといも,ごまあぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,とうもろこし	磯和えは、刻みのりの風味で食べる和え物です。減塩できる和え物です。	583 30.0
29 火	セルフてりやきチキンバーガー	牛乳	クリームシチュー サワーかん	牛乳(飲用)とりにく,ひよこまめ,牛乳(調理用),なまクリーム,こなかんてん,にゅうさんきんいんりょう	まるパン,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター	しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	照り焼きチキンを各自でパンにはさんで食べるメニューです。運動会練習で疲れた体にたんぱく質の補給です。	695 29.6
30 水	マーボーどん	牛乳	ごまじゃこあえ みかん	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,みそ,ちりめんじゃこ	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ,いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にら,キャベツ,きゅうり,もやし,みかん	食べやすい丼メニューです。マーボーの味はご飯との相性が良く、もりもり食べられるメニューです。	553 24.6
31 木	きのこスパゲティ	牛乳	かいそうサラダ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳(飲用),ベーコン,ぶたにく,きざみのり,かいそうミックス,クリームチーズ,たまご,なまクリーム	スパゲティ,あぶら,さとう,ごまあぶら,グラニューとう,こむぎこ,ふんとう	しめじ,しいたけ,えのきたけ,にんじん,たまねぎ,ちんげんさい,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ	ハロウィンメニューとして、かぼちゃのチーズケーキを作ります。お楽しみに。	622 23.6

①都合により献立を変更することがあります。②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）③ドレッシング類は別配食の形をとります。
④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。（清瀬市HPにも公開）⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。
⑥備蓄米を使用する日は、10日、12日、23日、26日です。