

10月🎃

令和6年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考
			黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		
1火	ご飯	○	米,麦			594 kcal	～清瀬市産食材～ ・かき (関園芸さんより) ・ブルーベリー (中里ブルーベリー園 松村さんより) ・ほうれんそう ・だいこん (松村さんより) ●りんごジャム 皮が異つ赤な紅玉を使っ て、きれいなピンク色の ジャムを作ります！ ●いわしの日 10月4日は日付の語呂合 わせて「1(い)0(わ)4 (し)」と読めることから、 いわしの日とされていま す。 ●目の愛護デー 10月10日は、10を横に 倒すと眉毛と目に見える ことから、目の愛護デーと されています。目の健康に 大切なアントシアニンを多 く含むブルーベリーでソー スを作り、パンナコッタに かけます！ ●運動会応援献立 翌日の運動会に向けて、「 勝つ」をかけてチキンカツ を揚げます！また、「頑張 るぞ！」を少しひねってガ ルバンゾー(ひよこ豆)の スープを、運動会をイメ ジしてピンク色と白色の 紅白白玉だんごを作り、フ ルーツポンチに入れます。 三小のみなさんが全力を 尽くせるよう、給食室一同 応援しています。☺ ●10月30日 食品ロス削減の日 だしをとったあとの削り 節と昆布は、普段処分して しまいますが、それを再利 用してふりかけにします！ こうすることで食材廃棄 の削減に繋がります。♻️ ●ハロウィン かぼちゃを使ってチーズ ケーキを焼きます🎃
	さばの文化干し			さば文化干し	29.1 g		
	けんちん汁		こんにゃく,さといも,ごま油	とうふ	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	2.1 g	
	いそあえ			きざみのり	キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,ホールコーン		
2水	海鮮あんかけチャーハン	○	米,麦,油,ごま油,でんぶん	たまご,ぶた肉,いか,むきえび	ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ水煮,こまつな,えのきたけ	562 kcal	
	かぶときゅうりのごま風味			かぶ,きゅうり,かぶ葉	22.9 g		
	サワーかん			粉寒天,乳酸菌飲料	2.1 g		
3木	胚芽食パン	○	胚芽食パン			651 kcal	
	手作りりんごジャム			りんご,レモン汁	23.5 g		
	秋のクリーム煮		油,さつまいも,小麦粉,バター	とり肉,白いんげん豆,牛乳,生クリーム	セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ	2.4 g	
	わかめサラダ		白いりごま,油	生わかめ	キャベツ,ほうれんそう,たまねぎ		
4金	ご飯	○	米,麦			591 kcal	
	いわしの竜田揚げ		でんぶん,油	いわし	しょうが,にんにく	23.4 g	
	根菜汁		さといも,こんにゃく,油	赤みそ,白みそ	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	1.8 g	
	ごまあえ		白すりごま,練りごま白,三温糖		ほうれんそう,もやし		
7月	ソース焼きそば	○	蒸し中華めん,油	ぶた肉,あおのり	たまねぎ,もやし,キャベツ,ピーマン,にんじん,しょうが,にんにく	578 kcal	
	わかめスープ		油,ごま油,白いりごま	生わかめ,とり肉,とうふ	たけのこ水煮,ねぎ	21.9 g	
	さつまいもパイ		さつまいも,上白糖,小麦粉,ぎょうざの皮,油		パイン缶	2.2 g	
8火	親子丼	○	米,麦,上白糖	とり肉,たまご	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	598 kcal	
	みそ汁			生わかめ,とうふ,白みそ,赤みそ	だいこん,ねぎ	25.7 g	
	柿				かき	1.9 g	
9水	ご飯	○	米,麦			587 kcal	
	もうかざめのにんにく焼き		ごま油	もうかざめ	にんにく	27.4 g	
	中華コーンスープ		でんぶん	たまご	ホールコーン,クリームコーン,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	1.9 g	
	パンサンスー		緑豆はるさめ,油,ごま油,白いりごま		きゅうり,キャベツ,もやし,たまねぎ		
10木	ツナピラフ	○	米,麦,油	ツナ	たまねぎ,ホールコーン,グリーンピース	691 kcal	
	チリコンカン		油,じゃがいも	金時豆,豚ひき肉,ベーコン	セロリー,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,トマトピューレ	23.0 g	
	パンナコッタ		上白糖,グラニュー糖	アガー,牛乳,生クリーム	ブルーベリー,レモン汁	2.1 g	
11金	チキンカツバーガー	○	ミルクパン,小麦粉,生パン粉,パン粉,油,上白糖	とり肉	キャベツ	695 kcal	
	ガルバンゾースープ		油	ひよこさめ,ぶた肉	かぶ,かぶ葉,たまねぎ,にんじん,ホールコーン	26.1 g	
	フルーツ紅白白玉		白玉粉,上白糖	とうふ	クランベリージュース,みかん缶,パイン缶,もも缶	2.3 g	
16水	秋の香りご飯	○	米,むぎぐり	とり肉,油揚げ	しめじ,にんじん	572 kcal	
	ししゃもの青のり揚げ		でんぶん,油	ししゃも,あおのり		26.2 g	
	呉汁		こんにゃく,さといも,油	大豆,とうふ,赤みそ,白みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	2.0 g	
	かぶのゆず風味		上白糖		かぶ,かぶ葉,ゆず		
17木	わかめうどん	○	うどん	とり肉,生わかめ,油揚げ,かまぼこ	にんじん,ねぎ	572 kcal	
	ゆで野菜ごまだれかけ		白いりごま,上白糖,練りごま白		ほうれんそう,キャベツ,もやし	22.5 g	
	いもようかん		さつまいも,上白糖	粉寒天		1.8 g	
18金	ご飯	○	米,麦			594 kcal	
	いかのかりん揚げ		上新粉,でんぶん,油,上白糖	いか	しょうが	27.8 g	
	豚汁		じゃがいも,こんにゃく,油	ぶた肉,とうふ,白みそ,赤みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが	2.1 g	
	おひたし		上白糖	糸割り	はくさい,ほうれんそう		
19土	ビビンバ	○	米,麦,油,三温糖,ごま油,白いりごま	たまご,ぶた肉,赤みそ	しょうが,にんにく,切干しだいこん,だいずもやし,ほうれんそう	628 kcal	
	春雨スープ		緑豆はるさめ	ぶた肉	にんじん,たけのこ水煮,しょうが,ねぎ,こまつな	24.5 g	
	りんご				りんご	2.2 g	
22火	ご飯	○	米,麦			595 kcal	
	さんまの塩焼き		油	さんま	だいこん	22.9 g	
	沢煮わん		油,じゃがいも,糸こんにゃく	ぶた肉,とうふ	ごぼう,にんじん,たけのこ水煮,ねぎ,干し椎茸	2.1 g	
	糸寒天のあえもの		三温糖,ごま油,油	糸寒天	こまつな,だいこん,きゅうり,ねぎ		
23水	手作り照り焼きチキンピザ	○	強力粉,上白糖,オリーブ油,ノンエッグマヨネーズ,油,でんぶん	豆乳,とり肉,ピザチーズ,きざみのり	たまねぎ,ホールコーン	585 kcal	
	野菜スープ		油,じゃがいも	ぶた肉	たまねぎ,キャベツ,にんじん,こまつな,セロリー	24.9 g	
	みかん				みかん	2.2 g	
24木	マーボー丼	○	米,麦,油,上白糖,ごま油,でんぶん	とうふ,豚ひき肉,赤みそ	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ水煮,干し椎茸,にら	580 kcal	
	ごまじゃこあえ		白いりごま,ごま油	ちりめんじゃこ	キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ	24.1 g	
	りんご				りんご	2.0 g	
25金	さつまいもご飯	○	米,さつまいも,黒いりごま			587 kcal	
	きびなご揚げ		でんぶん,油	きびなご	しょうが	24.4 g	
	きんぴら汁		油,じゃがいも,糸こんにゃく	ぶた肉,油揚げ	ごぼう,にんじん,ねぎ	2.0 g	
	ひじきあえ		白すりごま,上白糖,油,ごま油	ひじき	ほうれんそう,だいこん		
28月	こまったさんのカレーライス🍲	○	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,バター	ぶた肉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	642 kcal	
	ビーンズサラダ		油,上白糖,ごま油	大豆,青大豆	きゅうり,キャベツ	21.5 g	
	柿				かき	2.0 g	
29火	てんぷら丼🍱	○	米,麦,小麦粉,油,三温糖	ホキ,たまご	かぼちゃ	673 kcal	
	きのこ汁		でんぶん	とうふ,油揚げ	にんじん,だいこん,しめじ,えのきたけ,なめこ水煮,ねぎ,こまつな	25.4 g	
	りんごかん		上白糖	粉寒天	りんごジュース	1.9 g	
30水	ご飯	○	米,麦			576 kcal	
	SDGsふりかけ		白いりごま,三温糖	さば節,こんぶ,あおのり		22.6 g	
	じゃがいものそぼろ煮		じゃがいも,糸こんにゃく,油,上白糖	豚ひき肉	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,しょうが	1.8 g	
	みそ汁			油揚げ,白みそ,赤みそ	はくさい,こまつな		
31木	きのこスパゲティ	○	スパゲティ,油,オリーブ油	ベーコン,ぶた肉,きざみのり	しめじ,エリンギ,えのきたけ,たまねぎ,にんにく	588 kcal	
	フレンチサラダ		油,上白糖		キャベツ,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	21.9 g	
	かぼちゃのチーズケーキ		グラニュー糖,小麦粉,粉糖	クリームチーズ,たまご,生クリーム	かぼちゃ	2.0 g	

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。