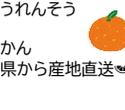
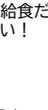


11月 給食予定献立表

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
			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		
1 金	チャーハン	○	焼き豚,むきえび	米,麦,油,ごま油	ねぎ,にんじん,グリーンピース	567 kcal	～□おはなし給食□～ 10月28日～11月8日は 読書週間です。10月に引 き続き、この期間は本に 登場する、料理を給食に 取り入れています！ 
	中華コーンスープ		とり肉,たまご	でんぷん	ホールコーン,クリームコーン,にんじん,ねぎ,こまつな	23.7 g	
	ヨーグルトかん		粉寒天,牛乳,生クリーム,プレーンヨーグルト	上白糖	レモン汁	2.1 g	
5 火	ご飯	○		米,麦		646 kcal	●いい歯の日 11月8日は「(い)1(い)1(い)8(は)」の日です。いい歯を作るためには、よくかんで食べることが大切です。かみごたえのある根菜や、油で揚げた小魚を取り入れました♡ 
	11びきのねこのコロッケ□		ぶたひき肉	油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉	にんじん,たまねぎ	20.8 g	
	みそ汁		生わかめ,とうふ,赤みそ,白みそ		にんじん,かぶ,かぶ葉	2.2 g	
6 水	ゆかりあえ	○			キャベツ,だいこん,きゅうり,ゆかり粉		《旬》だいこん 《旬》ほうれんそう 
	魚の西京焼き		さわら,白みそ		しょうが	27.5 g	
	けんちん汁		とうふ	こんにゃく,じゃがいも,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	1.7 g	
7 木	おおかあえ	○	糸削り	上白糖	ほうれんそう,もやし		《旬》みかん 和歌山県から産地直送♡ 
	広東麺		ぶた肉	中華めん,油,ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,たけのこ水煮	612 kcal	
	とのさまぶたまん□		豆乳,ぶたひき肉	小麦粉,上白糖,ラード,ごま油,でんぷん	ねぎ,干し椎茸	25.7 g	
8 金	花みかん	○			みかん	2.2 g	●いい歯の日 11月8日は「(い)1(い)1(い)8(は)」の日です。いい歯を作るためには、よくかんで食べることが大切です。かみごたえのある根菜や、油で揚げた小魚を取り入れました♡ 
	ご飯			米,麦		572 kcal	
	ししゃものから揚げ		ししゃも	でんぷん,油	しょうが	22.5 g	
11 月	根菜汁	○		さといも,油	にんじん,だいこん,ごぼう,れんこん,ねぎ	2.2 g	●ふれあい給食 11日はたてわり班で給食を食べるふれあい給食です。給食室で弁当箱に給食を詰め、お届けします♡お楽しみに♪ 
	きゃべつの香味だれ			ごま油,白いりごま	キャベツ,こまつな,しょうが		
	ひじきご飯		みかんジュース	干しひじき,油揚げ,大豆	米,麦,油,三温糖	切干しだいこん,にんじん	
12 火	とりのから揚げカレー風味	○	とり肉	でんぷん,油	にんにく,しょうが	23.8 g	●ふれあい給食 11日はたてわり班で給食を食べるふれあい給食です。給食室で弁当箱に給食を詰め、お届けします♡お楽しみに♪ 
	野菜ベーコン炒め		ベーコン	油	こまつな,もやし,ホールコーン	1.7 g	
	さつまいものじゃこがらめ		ちりめんじゃこ	さつまいも,油,上白糖,白いりごま			
13 水	ご飯	○		米,麦		576 kcal	～清瀬市産食材～ ・ほうれんそう(松村さんより) 
	魚バーグ		たらすり身,とりひき肉,とうふ,たまご,赤みそ	生パン粉,油	たまねぎ,しょうが	27.7 g	
	みそ汁		生わかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ	2.0 g	
14 木	野菜とツナのあえもの	○	ツナ		ほうれんそう,キャベツ,もやし		・さといも ・ながねぎ ・だいこん ・ほうれんそう ・さつまいも(岩田さんより) 
	しつぽくうどん		とり肉,油揚げ	うどん,さといも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	660 kcal	
	ごまあえ			白すりごま,練りごま,三温糖	ほうれんそう,もやし	23.9 g	
15 金	いもくり蒸しパン	○	牛乳,たまご	小麦粉,上白糖,バター,さつまいも,くりの甘露煮		2.0 g	・さといも ・ながねぎ ・だいこん ・ほうれんそう ・さつまいも(岩田さんより) 
	フレンチトースト		牛乳,たまご	無塩食パン,バター,上白糖,粉糖		589 kcal	
	ポークビーンズ		大豆,ぶた肉,生クリーム	油,じゃがいも,バター	セロリー,しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ	27.6 g	
16 土	ツナサラダ	○	ツナ	上白糖,油	きゅうり,キャベツ	1.9 g	・チンゲンサイ(清水さんより) ・かぶ(石井さんより) ・だいこん(山下さんより) ・キャベツ ・はくさい(野村さんより) 
	ご飯			米,麦		588 kcal	
	いかのねぎみそ焼き		いか,白みそ	練りごま	しょうが,にんにく,ねぎ	28.1 g	
19 火	さつま汁	○	とり肉,赤みそ,白みそ	さつまいも,油	にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん	2.0 g	・かぶ(石井さんより) ・だいこん(山下さんより) ・ブロッコリー(山下さんより) ・キャベツ ・はくさい(野村さんより) 
	和風あえ		ツナ,生わかめ		キャベツ,こまつな,もやし		
	肉じゃが		ぶた肉	じゃがいも,糸こんにゃく,油,上白糖	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	20.9 g	
20 水	みそ汁	○	生わかめ,白みそ,赤みそ		だいこん,ねぎ,なめこ	1.7 g	・にんじん ・ホールコーン →詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください！ 
	ご飯			米,麦		580 kcal	
	きびなごの青のり揚げ		きびなご,あおのり	でんぷん,油		24.5 g	
21 木	豚汁	○	ぶた肉,とうふ,白みそ,赤みそ	じゃがいも,こんにゃく,油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが	1.7 g	●毎月19日は食育の日★ 清瀬市産の食材を使った献立です◎あえ物の野菜は全て清瀬市産のものを使用する予定です！ 
	ゆで野菜ごまだれかけ			上白糖,練りごま,白いりごま	ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン		
	手作りアップルロールパン		牛乳,生クリーム	強力粉,上白糖,バター,グラニュー糖	りんご,レモン汁	583 kcal	
22 金	ポトフ	○	ぶた肉,フランクフルト	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ,かぶ葉,セロリー	21.9 g	●勤労感謝の日 22日は翌日の勤労感謝の日に合わせて献立です。もともとは「新嘗祭」と呼ばれ、食べ物の収穫に感謝し、米・麦・あわ・豆・きびなどの五穀を食べる習慣がありました。 
	ひじきサラダ		干しひじき	白すりごま,油,上白糖	だいこん,きゅうり,ホールコーン	1.9 g	
	ご飯			米,麦		591 kcal	
25 月	千草焼き	○	たまご,とりひき肉,とうふ	上白糖,油	にんじん,ほうれんそう,ねぎ	27.7 g	●立科のりんご 26日は友好交流都市である長野県立科町のりんごが届きます● 
	呉汁		大豆,油揚げ,赤みそ,白みそ	こんにゃく,じゃがいも,油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	2.0 g	
	白菜の即席づけ			白いりごま	はくさい,きゅうり,しょうが		
26 火	五穀ご飯	○	あずき	米,きび,あわ,麦		573 kcal	●立科のりんご 26日は友好交流都市である長野県立科町のりんごが届きます● 
	さばのにんにく焼き		さば	ごま油	にんにく	27.7 g	
	かきたま汁		とうふ,たまご	でんぷん	にんじん,ほうれんそう,ねぎ	1.7 g	
27 水	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		●立科のりんご 26日は友好交流都市である長野県立科町のりんごが届きます● 
	キャロットライス			米,麦,バター	にんじん	610 kcal	
	鮭のチーズ焼き		さけ,赤みそ,ピザチーズ	ノンエッグマヨネーズ	パセリ	29.5 g	
28 木	ABCスープ	○	ベーコン	じゃがいも,ABCパスタ	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな	2.2 g	●立科のりんご 26日は友好交流都市である長野県立科町のりんごが届きます● 
	四川豆腐丼		とうふ,ぶた肉	米,麦,油,上白糖,ごま油,でんぷん	たまねぎ,にんじん,こまつな,干し椎茸,しょうが,にんにく	591 kcal	
	チンゲン菜のスープ		とり肉,たまご	でんぷん	にんじん,ねぎ,チンゲンサイ,もやし,えのきたけ	24.4 g	
29 金	りんご	○			りんご	2.0 g	●立科のりんご 26日は友好交流都市である長野県立科町のりんごが届きます● 
	スパゲッティきのこクリームソース		ベーコン,とり肉,牛乳,生クリーム	スパゲティ,油,小麦粉,バター	しめじ,たまねぎ,しいたけ,にんじん	623 kcal	
	ダイコンサラダ			油,上白糖,白いりごま	だいこん,ほうれんそう,ホールコーン,たまねぎ	20.6 g	
29 金	グレープかん	○	粉寒天	上白糖	赤ぶどうジュース,白ぶどうジュース	1.8 g	《旬》きのこ 《旬》さつまいも 
	ご飯			米,麦		611 kcal	
	もうかざめの甘露だれ		もうかざめ	でんぷん,油,上白糖	しょうが	27.6 g	
29 金	五目みそ汁	○	油揚げ,赤みそ,白みそ	さつまいも	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	1.9 g	《旬》さつまいも 
	のりごまサラダ		きざみのり	ごま油,三温糖,白いりごま	キャベツ,ほうれんそう,もやし		
	手作りドライカレーピザ		豆乳,大豆,ぶたひき肉,ピザチーズ	強力粉,上白糖,オリーブ油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが	594 kcal	
29 金	ポテトチャウダー	○	とり肉,牛乳	油,じゃがいも,バター,コーンスターチ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,ホールコーン,ブロッコリー	26.8 g	《旬》ブロッコリー 
	花みかん				みかん	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。