

9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		
3 火	ドライカレー	○	ぶたひき肉,大豆	米,麦,油	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,干しごぼう	623 kcal	《旬》巨峰 山梨県から産地直送
	マセドアンサラダ		じゃがいも,油,上白糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	22.9 g		
	巨峰			巨峰	1.7 g		
4 水	ご飯	○		米,麦		637 kcal	●水ようかん まだまだ残暑厳しい時期です。給食室では暑い季節でも、なめらかな口当たりで食べやすい水ようかんを、小豆から手作りします。
	ピリカラ肉じゃが		ぶた肉	油,じゃがいも,糸こんにゃく,三温糖	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	24.1 g	
	なめこ汁		とうふ,白みそ,赤みそ		だいこん,ねぎ,なめこ	1.9 g	
	水ようかん		あずき,粉寒天	三温糖			
5 木	ガーリックライス	○		米,麦,油	にんにく,たまねぎ,パセリ粉	646 kcal	●9月6日(黒の日) 日付の語呂合わせで黒の日とされていることから、黒い食材「ひじき」を使った献立です。ひじき煮とチーズを春巻きの皮に包んで揚げます。ひじきが苦手でも食べやすい一品です。
	鮭のムニエル		さけ	小麦粉,油,バター	レモン	30.4 g	
	イタリアンスープ		ぶた肉,粉チーズ,たまご	油,生パン粉	たまねぎ,にんじん,こまつな,ホールコーン	2.3 g	
	揚げじゃがサラダ		じゃがいも,油,上白糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ			
6 金	あんかけ焼きそば	○	ぶた肉,いか,むきえび	中華めん,ごま油,油,でんぷん	にんじん,たまねぎ,たけのこ水蒸,干しいたけ,はくさい,もやし,しょうが	586 kcal	●重陽の節句 9月9日は日本の五節句の一つ。別名「菊の節句」「栗の節句」とも呼ばれ、菊を飾ったり、栗を食べたりし、家族の無病息災・長寿延命を祈る日です。
	華風漬け			三温糖,ごま油,白いりごま	きゅうり,だいこん	28.9 g	
	パリパリひじき		干ひじき,ダイスチーズ	三温糖,白いりごま,小麦粉,春巻きの皮,油	にんじん	2.3 g	
9 月	栗ごはん	○		米,もち米,むきぐり,黒いりごま		568 kcal	《旬》なす ●重陽の節句 9月9日は日本の五節句の一つ。別名「菊の節句」「栗の節句」とも呼ばれ、菊を飾ったり、栗を食べたりし、家族の無病息災・長寿延命を祈る日です。
	豆あじの南ばん漬け		豆あじ	でんぷん,油,上白糖	ねぎ	20.8 g	
	なすのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,なす	2.0 g	
	菊花びたし		糸削り		ほうれんそう,菊のり,もやし		
10 火	セサミトースト	○		胚芽食パン,バター,白すりごま,練りごま,グラニュー糖		595 kcal	●重陽の節句 9月9日は日本の五節句の一つ。別名「菊の節句」「栗の節句」とも呼ばれ、菊を飾ったり、栗を食べたりし、家族の無病息災・長寿延命を祈る日です。
	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,セロリー	23.8 g	
	海そうサラダ		海そうミックス	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり	2.5 g	
11 水	ご飯	○		米,麦		635 kcal	●重陽の節句 9月9日は日本の五節句の一つ。別名「菊の節句」「栗の節句」とも呼ばれ、菊を飾ったり、栗を食べたりし、家族の無病息災・長寿延命を祈る日です。
	手作りふりかけ		ちりめんじゃこ	白いりごま,オリーブ油	青しそ,にんにく	28.4 g	
	たまご焼き		たまご	上白糖		1.9 g	
	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	だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが		
	ゆで野菜ごまだれかけ			三温糖,白すりごま,練りごま,ごま油	こまつな,キャベツ,もやし		
12 木	チンゲンサイとじゃこのチャーハン	○	ぶた肉,ベーコン,ちりめんじゃこ,たまご	米,麦,油,ごま油	にんにく,ほんしめじ,チンゲンサイ	568 kcal	●重陽の節句 9月9日は日本の五節句の一つ。別名「菊の節句」「栗の節句」とも呼ばれ、菊を飾ったり、栗を食べたりし、家族の無病息災・長寿延命を祈る日です。
	キムチスープ		ぶた肉,白みそ		しょうが,だいこん,にんじん,えのきたけ,もやし,ねぎ,キムチ漬け	24.6 g	
	フルーツヨーグルトがけ		プレーンヨーグルト		みかん缶,黄桃缶,パイナップル	2.1 g	
13 金	ご飯	○		米,麦		601 kcal	●重陽の節句 9月9日は日本の五節句の一つ。別名「菊の節句」「栗の節句」とも呼ばれ、菊を飾ったり、栗を食べたりし、家族の無病息災・長寿延命を祈る日です。
	さばの南部焼き		さば	油,白いりごま		30.2 g	
	むらくも汁		とり肉,たまご,とうふ	でんぷん,ごま油	こまつな,ねぎ	1.8 g	
	おかかあえ		糸削り		キャベツ,ほうれんそう,もやし,にんじん		
	冷凍みかん				みかん		
17 火	田舎うどん	○	とり肉,さつまいも,油揚げ	うどん,さといも,油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	625 kcal	●十五夜 9月17日は一年で最も月が綺麗とされている十五夜(中秋の名月)です。みたらし味のお月見だんごを作ります。
	野菜とツナのあえ物		ツナ		こまつな,もやし,キャベツ	26.5 g	
	お月見だんご		とうふ	上新粉,白玉粉,上白糖,でんぷん		2.0 g	
18 水	きのこご飯	○	油揚げ	米,麦	にんじん,まいたけ,えのきたけ,しめじ,干しいたけ	564 kcal	●十五夜 9月17日は一年で最も月が綺麗とされている十五夜(中秋の名月)です。みたらし味のお月見だんごを作ります。
	ししゃもの香味揚げ		ししゃも	でんぷん,油	しょうが	22.4 g	
	みそ汁		とうふ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ	2.2 g	
	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		
19 木	コッペパン	○		ミルクパン		614 kcal	●十五夜 9月17日は一年で最も月が綺麗とされている十五夜(中秋の名月)です。みたらし味のお月見だんごを作ります。
	手作りブルーベリージャム			グラニュー糖,はちみつ	ブルーベリー,レモン	27.9 g	
	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,マッシュルーム水蒸,トマトピューレ	2.3 g	
	ツナサラダ		ツナ	上白糖,油	きゅうり,キャベツ,ホールコーン		
20 金	マーボーナス丼	○	ぶたひき肉,とうふ,赤みそ	米,麦,油,三温糖,ごま油,でんぷん	なす,しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ水蒸,干しいたけ,にら	611 kcal	●十五夜 9月17日は一年で最も月が綺麗とされている十五夜(中秋の名月)です。みたらし味のお月見だんごを作ります。
	パンサンスー		ちりめんじゃこ	はるさめ,白いりごま,ごま油,油	にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし,たまねぎ	24.6 g	
	なし				なし	1.9 g	
24 火	おはぎ	○	きな粉	米,もち米,上白糖,黒すりごま		595 kcal	●お彼岸 秋分の日を中心とし、前後3日間の計7日間をお彼岸と言います。秋のお彼岸には「おはぎ」をご先祖様にお供えする習慣があります。
	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	28.3 g	
	みそ汁		生わかめ,とうふ,白みそ,赤みそ		にんじん,ねぎ	1.9 g	
	白菜のおひたし		糸削り		はくさい,もやし,ほうれんそう		
25 水	手作りオニオンベーコンパン	○	豆乳,ベーコン,ピザチーズ	強力粉,上白糖,油	たまねぎ	605 kcal	●お彼岸 秋分の日を中心とし、前後3日間の計7日間をお彼岸と言います。秋のお彼岸には「おはぎ」をご先祖様にお供えする習慣があります。
	コーンチャウダー		とり肉,牛乳	油,じゃがいも,バター,コーンスターチ	たまねぎ,にんじん,クリームコーン,ホールコーン	25.6 g	
	ビーンズサラダ		大豆,青大豆	油,上白糖,ごま油	きゅうり,キャベツ	2.2 g	
26 木	八珍豆腐丼	○	とうふ,ぶた肉,むきえび,いか	米,麦,油,上白糖,でんぷん	にんにく,しょうが,たけのこ水蒸,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	572 kcal	●お彼岸 秋分の日を中心とし、前後3日間の計7日間をお彼岸と言います。秋のお彼岸には「おはぎ」をご先祖様にお供えする習慣があります。
	春雨スープ		ぶた肉	はるさめ	にんじん,もやし,えのきたけ,しょうが,ねぎ,チンゲンサイ	23.9 g	
	りんご				りんご	1.9 g	
27 金	さんまのかば焼き丼	○	さんま	米,麦,でんぷん,油,上白糖,白いりごま	しょうが	663 kcal	●お彼岸 秋分の日を中心とし、前後3日間の計7日間をお彼岸と言います。秋のお彼岸には「おはぎ」をご先祖様にお供えする習慣があります。
	沢煮わん		ぶた肉,とうふ	油,じゃがいも,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,たけのこ水蒸,ねぎ,干しいたけ	23.6 g	
	ひじきあえ		干しひじき	白すりごま,上白糖,油,ごま油	ほうれんそう,だいこん	1.9 g	
30 月	スパゲティアラビアータ	○	ぶたひき肉	スパゲティ,油,上白糖	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,パセリ,マッシュルーム,トマト缶,トマトピューレ	675 kcal	●お彼岸 秋分の日を中心とし、前後3日間の計7日間をお彼岸と言います。秋のお彼岸には「おはぎ」をご先祖様にお供えする習慣があります。
	グリーンサラダ			上白糖,油	キャベツ,きゅうり,ほうれんそう,たまねぎ	25.6 g	
	キャラメルケーキ		牛乳,たまご,生クリーム	小麦粉,バター,上白糖,グラニュー糖		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。