



10がつ こんだて表



清瀬市立清明小学校

日	しゅしょく	ぎょう にゅう	おかず	【あかのなかま】 ちやにくになる	【きいろのなかま】 ねつやちからのもとなる	【みどりのなかま】 からだのちょうしをととのえ る	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ジョロフライス		ガーナフロッグスープ ココアゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、 ぶたにく、たまご、かんてん、 なまクリーム、ゼラチン	こめ、むぎ、バター、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 ピーマン、マッシュルーム、トマト、 にんじん、 こまつな	570 kcal 21.8 g 21.2 g 2.0 g
2 水	わかめじゃこごはん		みそしる じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 わかめ、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、ごま、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 しょうが、はくさい、 こまつな	584 kcal 28.3 g 18.7 g 2.3 g
3 木	はいがしよくぼん (てづくりりんごジャム)		あきのクリームに グリーンサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム	はいがしよくぼん、さとう、あぶら、 さつまいも、はくりきこ、バター	りんご、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、もやし	615 kcal 22.4 g 22.1 g 2.3 g
4 金	ごはん		こんさいじる いわしのたつたあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう、いわし、みそ	こめ、むぎ、でんぶん、じょうしんこ、 あぶら、さといも、ごま、さとう	しょうが、にんじん、だいこん、 ごぼう、ねぎ、ほうれんそう、 もやし	621 kcal 26.2 g 24.0 g 1.5 g
7 月	ピビンバ		はるさめスープ みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 ごま、でんぶん、はるさめ	ぜんまい、しょうが、にんにく、 もやし、ほうれんそう、にんじん、 だけのこ、ねぎ、 こまつな 、みかん	570 kcal 23.5 g 17.0 g 2.1 g
8 火	けんちんうどん		ゆでやさいごまだれがけ だいがくいも	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ	うどん、あぶら、こんにゃく、さとう、 ごま、さつまいも、みずあめ	だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、もやし	649 kcal 25.4 g 25.8 g 1.6 g
9 水	かいせんあんかけどん		かぶときゅうりの ごまふうみ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、えび、 とうふ	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、さとう、 ごま、しらたまこ	しょうが、にんじん、だけのこ、 こまつな 、ねぎ、えのきたけ、かぶ、 きゅうり、みかんかん、りんごかん、 ももかん	618 kcal 26.5 g 14.0 g 2.0 g
10 木	ごはん		ニラガ アドボ パンナコッタ (くろみつがけ)	ぎゅうにゅう、とりにく、 うすらのたまご、ぶたにく、 かんてん、ゼラチン、なまクリーム	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんにく、にんじん、 チンゲンツァイ、キャベツ、 しょうが	611 kcal 24.6 g 20.8 g 1.9 g
11 金	ごはん		ちゅうかコーンスープ もうかざめのにんにくやき パンサンスー	ぎゅうにゅう、もうかざめ、たまご、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、 はるさめ、ごま	にんにく、とうもろこし、にんじん、 ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ	577 kcal 30.4 g 17.8 g 1.9 g
15 火	あきのかおりごはん		ごじる ししゃものいそべあげ かぶのゆずふうみ	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、ししゃも、あおのり、 だいず、みそ	こめ、むぎぐり、はくりきこ、あぶら、 こんにゃく、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	604 kcal 29.2 g 22.6 g 2.3 g
16 水	ツナピラフ		クリームシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、ツナ、 しろういげんまめ、とりにく、 なまクリーム、ひじき	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 はくりきこ、バター、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 グリーンピース、パセリ、だいこん、 きゅうり	677 kcal 24.8 g 27.1 g 2.2 g
17 木	きなことうにゅうトースト		チリコンカン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、とうにゅう、 きんときまめ、ぶたにく、ベーコン	むえんしよくパン、さとう、あぶら、 じゃがいも、バター、はくりきこ、	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、 キャベツ、きゅうり	582 kcal 23.2 g 21.2 g 1.8 g
18 金	ごはん		さわにわん さんまのしおやき だいこんのおろしに いとかんてんのあえもの	ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく、 とうふ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、さとう	だいこん、ごぼう、にんじん、 だけのこ、ねぎ、ほししいたけ、 こまつな 、きゅうり	595 kcal 25.8 g 25.1 g 2.1 g
19 土	カレーライス		ジョア ピーズサラダ りんご	ジョア、ぶたにく、だいず、 あおだいず	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 はくりきこ、バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 りんご	584 kcal 19.8 g 12.6 g 1.7 g
22 火	ごはん		とんじる いかのかりんあげ はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく、 とうふ、みそ、いとけずり	こめ、むぎ、じょうしんこ、でんぶん、 あぶら、さとう、じゃがいも、 こんにゃく	しょうが、ごぼう、だいこん、 にんじん、ねぎ、 はくさい 、 ほうれんそう	580 kcal 28.4 g 16.5 g 2.3 g
23 水	おやこどん		こまつなごまあえ サワーかん	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、かんてん、 にゅうさんきんいんりょう	こめ、むぎ、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 こまつな 、もやし	592 kcal 25.8 g 17.6 g 1.5 g
24 木	もりのピラフ		ペイザンヌスープ じゃがいものチーズやき	ぎゅうにゅう、とりにく、 こおりとうふ、ベーコン、チーズ	こめ、むぎ、あぶら、バター、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	591 kcal 23.5 g 20.5 g 2.3 g
25 金	チキンカツバーガー		ガルバンソースープ みかん	ぎゅうにゅう、とりにく、 ひよこまめ、ぶたにく	ミルクパン、はくりきこ、パンこ、 あぶら、さとう	キャベツ、 かぶ 、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、みかん	610 kcal 28.4 g 21.5 g 2.5 g
29 火	ごはん		けんちんじる さばのぶんかほし いそあえ	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、 きざみのり	こめ、むぎ、こんにゃく、さといも、 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、 とうもろこし	582 kcal 30.1 g 20.4 g 2.1 g
30 水	マーボーどん		ごまじゃこあえ かき	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 みそ、ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、 ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、だけのこ、 ほししいたけ、にら、キャベツ、 きゅうり、もやし、たまねぎ、 かき	580 kcal 27.2 g 19.8 g 1.9 g
31 木	きのこスパゲティ		かいそうサラダ かぼちゃのチーズケーキ	ぎゅうにゅう、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、ごま、さとう、 はくりきこ	しめじ、しいたけ、えのきたけ、 にんじん、たまねぎ、しょうが チンゲンツァイ、にんにく、 キャベツ、きゅうり、かぼちゃ	656 kcal 24.6 g 29.5 g 2.4 g

材料の都合により献立を変更することがあります。食材は、果物以外すべて加熱しています。ドレッシング類は別配食になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。地産地消の取組として市内産食材を取り入れています。市内産使用予定の食材には、献立表の食材欄に太字で記載しています。(天候などの影響で市外の産地に変更になることもあります。)なお、同じ食材でも市内産でないものは、通常表記としています。

今月の給食から

- 【1日】この日はガーナ献立です。ガーナで食べられているジョロフライスはトマト味のスパイシーな混ぜごはん。ガーナフロッグスープはガーナの国旗にある赤、黄色、緑の三色をそれぞれにんじん、卵、小松菜で表現しました。そして、ガーナはカカオの生産が有名なことからココアゼリーを提供します。
- 【4日】10月4日は、い(1)わ(0)し(4)のごろ合わせから「いわしの日」です。それにちなみ、給食では鰯の蒲焼を提供します。
- 【10日】この日はフィリピン献立です。鶏肉を酢や醤油で煮たアドボ、フィリピンの野菜スープであるニラガ、フィリピンのタホというスイーツをイメージした、パンナコッタの黒蜜がけを提供します。
- 【15日】この日は「十三夜」です。十三夜には、栗や豆をお供えするので「栗名月」「豆名月」とも言われます。(十五夜は里芋を供えるため「芋名月」と言います。)このころには秋も深まってきているので、栗やしめじなどを炊き込んだ「秋のかおりご飯」を提供します。
- 【30日】この日の柿は、清瀬市内の「セキ園芸」さんで育てられた柿を提供します。
- 【31日】ハロウィンは秋の収穫を祝うお祭りです。また、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うためにかぼちゃをくりぬいて作ったちょうちんを飾ります。この日はハロウィンにちなみ、かぼちゃのチーズケーキを提供します。