



# 11がつ こんだて表



清瀬市立清明小学校

| 日       | しゅしょく                 | ぎゅうにゅう | おかず                                    | 【あかのなかま】<br>ちやにくになる                                         | 【きいろのなかま】<br>ねつやちからのもとなる                     | 【みどりのなかま】<br>からだのちょうしをととのえる                                                                | I初キー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          |
|---------|-----------------------|--------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1<br>金  | キャロットライス              |        | ABCスープ<br>さかなのチーズやき<br>はくさいサラダ         | ぎゅうにゅう、ぶたにく、さけ、<br>ピザチーズ                                    | こめ、むぎ、バター、じゃがいも、<br>ABCパスタ、あぶら               | にんじん、たまねぎ、はくさい、<br><b>こまつな</b>                                                             | 583 kcal<br>29.1 g<br>17.8 g<br>2.3 g |
| 5<br>火  | りんごトースト               |        | クリームシチュー<br>かいそうサラダ                    | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>しろいんげんまめ、なまクリーム、<br>かいそうミックス                | しょくパン、さとう、バター、<br>じゃがいも、あぶら、はくりきこ            | りんご、にんじん、たまねぎ、<br>キャベツ、きゅうり                                                                | 598 kcal<br>20.9 g<br>25.8 g<br>2.3 g |
| 6<br>水  | ごはん                   |        | チンゲンサイのスープ<br>しせんどうふ<br>かき             | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ                                             | こめ、むぎ、はるさめ、でんぷん、こま、<br>あぶら、さとう               | にんじん、ねぎ、 <b>チンゲンサイ</b> 、<br>たけのこ、しめじ、たまねぎ、<br><b>こまつな</b> 、ほししいたけ、しょうが、<br>にんにく、 <b>かき</b> | 602 kcal<br>25.6 g<br>19.0 g<br>1.8 g |
| 7<br>木  | ツナカレーピラフ              |        | イタリアンスープ<br>ヨーグルトゼリー                   | ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン、<br>こなチーズ、たまご、かんでん、<br>ゼラチン、なまクリーム、<br>ヨーグルト | こめ、むぎ、バター、あぶら、パンこ、<br>さとう                    | たまねぎ、にんじん、ピーマン、<br>マッシュルーム、 <b>ほうれんそう</b> 、<br><b>とうもろこし</b> 、レモンかじゅう                      | 584 kcal<br>21.2 g<br>22.7 g<br>2.0 g |
| 8<br>金  | ごまごはん                 |        | みそしる<br>ししゃものこうみあげ<br>かみかみあえ           | ぎゅうにゅう、わかめ、みそ、<br>ししゃも、ツナ                                   | こめ、ごま、じゃがいも、でんぷん、<br>あぶら、さとう、ごま              | たまねぎ、しょうが、ごぼう、<br><b>こまつな</b> 、キャベツ、にんじん                                                   | 608 kcal<br>25.7 g<br>22.5 g<br>2.1 g |
| 11<br>月 | ごはん                   |        | こんさいじる<br>ちくさやき<br>ごまじゃこあえ             | ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、<br>とうふ、ちりめんじゃこ                             | こめ、むぎ、 <b>さといも</b> 、あぶら、さとう、<br>ごま           | にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、<br><b>ほうれんそう</b> 、キャベツ、もやし                                               | 575 kcal<br>28.0 g<br>19.0 g<br>2.1 g |
| 12<br>火 | セサミトースト               |        | ポトフ<br>ひじきサラダ                          | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>フランクフルト、ひじき                                 | しょくパン、バター、はちみつ、ごま、<br>あぶら、じゃがいも、さとう          | たまねぎ、にんじん、キャベツ、<br>だいこん、 <b>とうもろこし</b>                                                     | 565 kcal<br>22.1 g<br>26.5 g<br>2.2 g |
| 13<br>水 | かんどんめん                |        | じゃがまる<br>みかん                           | ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ                                             | ちゅうかめん、あぶら、でんぷん、<br>じゃがいも                    | にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、<br>たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、<br>みかん                                             | 617 kcal<br>24.6 g<br>25.0 g<br>2.2 g |
| 14<br>木 | ごはん                   |        | みそしる<br>にくじゃが                          | ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、みそ、<br>ぶたにく                                  | こめ、むぎ、じゃがいも、こんにゃく、<br>あぶら、さとう                | ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、<br>にんじん、さやいんげん                                                              | 572 kcal<br>22.5 g<br>15.3 g<br>1.8 g |
| 15<br>金 | ごはん                   |        | けんちんじる<br>さかなのさいきょうやき<br>ごまあえ          | ぎゅうにゅう、とうふ、さわら、みそ                                           | こめ、むぎ、こんにゃく、 <b>さといも</b> 、<br>あぶら、さとう、ごま     | にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、<br>キャベツ、 <b>こまつな</b> 、もやし                                                | 565 kcal<br>28.4 g<br>18.1 g<br>2.0 g |
| 18<br>月 | ちゅうかどん                |        | わかめスープ<br>グレープゼリー                      | ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、えび、<br>うずらのたまご、わかめ、とうふ、<br>かんでん、ゼラチン         | こめ、むぎ、あぶら、でんぷん、ごま、<br>さとう                    | たけのこ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にん<br>じん、 <b>チンゲンサイ</b> 、<br>ほししいたけ、しょうが、<br>えのきたけ、ぶどうジュース               | 564 kcal<br>25.5 g<br>16.6 g<br>2.1 g |
| 19<br>火 | ごはん                   |        | とんじる<br>きびなごのいそべあげ<br>ゆでやさいごまだれがけ      | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、<br>みそ、きびなご、あおのり                            | こめ、むぎ、じゃがいも、こんにゃく、<br>あぶら、はくりきこ、さとう、ごま       | ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、<br>しょうが、 <b>ほうれんそう</b> 、キャベツ、<br>もやし                                     | 567 kcal<br>25.1 g<br>16.8 g<br>1.6 g |
| 20<br>水 | しっぽくうどん               |        | わふうあえ<br>いもくりむしパン                      | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>あぶらあげ、わかめ、たまご                               | うどん、 <b>さといも</b> 、はくりきこ、<br>さとう、さつまいも、くり、あぶら | <b>だいこん</b> 、にんじん、ごぼう、 <b>ねぎ</b> 、<br><b>キャベツ</b> 、 <b>とうもろこし</b> 、もやし                     | 617 kcal<br>28.3 g<br>16.5 g<br>2.0 g |
| 21<br>木 | フレンチトースト              |        | ボークビーンズ<br>ツナサラダ                       | ぎゅうにゅう、たまご、だいず、<br>ぶたにく、ツナ                                  | しょくパン、バター、さとう、あぶら、<br>じゃがいも、はくりきこ            | しょうが、にんにく、にんじん、<br>たまねぎ、マッシュルーム、トマト、<br>もやし、 <b>キャベツ</b>                                   | 620 kcal<br>28.6 g<br>28.8 g<br>2.2 g |
| 22<br>金 | ごこくおこわ                |        | かきたまじる<br>さばのにんにくやき<br>いそあえ            | ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、さば、<br>きざみのり                                 | こめ、もちごめ、きび、あわ、むぎ、<br>でんぷん、あぶら                | <b>ほうれんそう</b> 、 <b>ねぎ</b> 、にんにく、<br><b>キャベツ</b> 、えのきたけ、しめじ、<br>にんじん、 <b>とうもろこし</b>         | 587 kcal<br>28.9 g<br>19.7 g<br>1.9 g |
| 25<br>月 | ごはん                   |        | ごじる<br>さかなバーグ<br>きのこサラダ                | ぎゅうにゅう、だいず、あぶらあげ、<br>みそ、すけとうたら、とりにく、<br>とうふ、たまご             | こめ、むぎ、 <b>さといも</b> 、あぶら、パンこ                  | ごぼう、 <b>だいこん</b> 、にんじん、ねぎ、<br>しょうが、しいたけ、えのきたけ、<br>しめじ、 <b>キャベツ</b>                         | 609 kcal<br>31.9 g<br>20.3 g<br>1.9 g |
| 26<br>火 | スパゲッティー<br>きのこクリームソース |        | ダイコンサラダ<br>たてしなのりんご                    | ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、<br>なまクリーム                                 | スパゲティ、あぶら、はくりきこ、<br>バター、さとう、ごま               | しめじ、たまねぎ、しいたけ、<br>にんじん、 <b>だいこん</b> 、 <b>こまつな</b> 、<br><b>とうもろこし</b> 、りんご                  | 645 kcal<br>22.3 g<br>28.0 g<br>1.8 g |
| 27<br>水 | チャーハン                 |        | ちゅうかコーンスープ<br>とりのからあげ                  | ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、<br>とりにく                                    | こめ、むぎ、あぶら、でんぷん、<br>じょうしんこ                    | <b>ねぎ</b> 、たけのこ、にんじん、ピーマン、<br><b>とうもろこし</b> 、 <b>ほうれんそう</b> 、<br>にんにく、しょうが                 | 612 kcal<br>27.9 g<br>20.5 g<br>2.5 g |
| 28<br>木 | チリビーンズドッグ             |        | はくさいとベーコンのスープ<br>グリーンサラダ               | ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、<br>ベーコン                                    | コッペパン、あぶら、はくりきこ、<br>じゃがいも                    | しょうが、にんにく、たまねぎ、<br>にんじん、トマト、 <b>はくさい</b> 、 <b>キャベツ</b> 、<br><b>フロccoli</b> 、もやし            | 574 kcal<br>25.9 g<br>25.9 g<br>1.8 g |
| 29<br>金 | ごはん                   |        | さつまじる<br>いかのねぎみそやき<br>やさいのごまがらめ<br>みかん | ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、いか                                           | こめ、むぎ、さつまいも、あぶら、ごま、<br>さとう、ごま                | にんじん、 <b>ねぎ</b> 、ごぼう、 <b>だいこん</b> 、<br>しょうが、にんにく、 <b>キャベツ</b> 、<br><b>こまつな</b> 、もやし、みかん    | 593 kcal<br>27.2 g<br>14.6 g<br>1.9 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

- 【6日】10月に続き、この日の柿も清瀬市内の「セキ園芸」さんで育てられた柿を提供します。
- 【8日】11月8日は、1(い)1(い)8(は)の日です。この日は、よく噛むことを意識できるよう、骨ごと食べられるししゃも、根菜などの噛み応えのある食材を使った献立にしました。
- 【22日】23日の「勤労感謝の日」は、かつては穀物の収穫に感謝をする「新嘗祭」の日でした。昔から、米は大事な穀物と考えられ、実りの秋にはたくさん米が収穫できたことを感謝するとともに、来年もたくさん収穫できるよう祈り、お祭りなどを行ってきました。五穀おこわには米、もち米、きび、あわ、麦の五種類を使用する予定です。
- 【26日】この日は清瀬市の友好交流都市である長野県北佐久郡立科町で育てられたりんごを使用します。立科町は5年生が移動教室でも行った所です。