

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 主にたんぱく質を 多く含む	2群 主にカルシウムを 多く含む	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物を 多く含む	6群 主に脂質を 多く含む	
1・火	カレーピラフ	○	鶏肉, いか		ピーマン	にんにく, ホールコーン, 玉葱, しめじ	精白米, 精麦, 三温糖	米油	741 kcal
	A B Cパスタスープ		豚肉		にんじん, 人参の葉	セロリー, 玉葱, かぶ	じゃがいも, A B Cパスタ	米油	26.3 g
	★スイートポテト		たまご	★牛乳, ★生クリーム			さつまいも, 上白糖	★バター	20.2 g
									2.7 g
2・水	ごま麻婆丼	○	豆腐, 豚肉, 大豆, 赤みそ		にら	しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸	精白米, 精麦, 三温糖, でんぶん	米油, ごま油, ごま	750 kcal
	春雨サラダ		ハム		にんじん	キャベツ, もやし	緑豆はるさめ, 上白糖	ごま油	29.8 g
	ぶどうかん			粉寒天		ぶどうジュース	上白糖		24.4 g
									2.2 g
3・木	★チリビーンズサンド	○	大豆, 豚肉		にんじん, トマトチャップ, トマトピューレ	しょうが, にんにく, 玉葱	★コッペパン, パン粉	米油	691 kcal
	★シーフードチャウダー		えび, いか, 鶏肉	★牛乳, ★チーズ, ★生クリーム	にんじん, 人参の葉	しょうが, 玉葱, キャベツ	じゃがいも, 薄力粉	米油	36.9 g
	茎わかめのサラダ		ツナ	くきわかめ	にんじん	キャベツ, もやし, しょうが	上白糖	ごま油	29.3 g
									3.3 g
4・金	いわしのかば焼き丼	○	いわし			しょうが	精白米, 精麦, でんぶん, 薄力粉, 三温糖	ごま, 米油	788 kcal
	切干大根の煮物		油揚げ, さつま揚げ		にんじん	切干しだいこん	三温糖	ごま油	32.7 g
	具だくさん味噌汁		生揚げ, 白みそ, 赤みそ		こまつな	えのきたけ, キャベツ, だいこん, ねぎ	じゃがいも		26.5 g
									3.0 g
7・月	麦ご飯	○	世界食糧デーメニュー①				精白米, 精麦		723 kcal
	エコふりかけ		かつお節	こんぶ				ごま	33.4 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん, さやいんげん	しょうが, 玉葱, 干し椎茸	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	米油	19.1 g
	むらくも汁		たまご, 鶏肉, 豆腐		にんじん, こまつな	玉葱, だいこん	でんぶん		2.6 g
8・火	★ほちみつセサミトースト	○					★食パン, 上白糖, はちみつ	★豆乳バター, 米油, ごま	816 kcal
	★秋のクリームシチュー		鶏肉	★牛乳, ★チーズ, ★生クリーム	にんじん, かぼちゃ, パセリ	玉葱, はくさい	さつまいも, 薄力粉	米油	26.1 g
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ, もやし, 玉葱, りんご	上白糖	米油	38.7 g
									2.9 g
9・水	麦ご飯	○					精白米, 精麦		713 kcal
	メルとじゃが芋の揚げ煮		メルルーサ		ピーマン	しょうが, にんにく, 玉葱	でんぶん, 薄力粉, じゃがいも, 三温糖	米油	29.9 g
	具だくさんみそ汁		生揚げ, 白みそ, 赤みそ	カットわかめ		キャベツ, 玉葱, ねぎ			19.6 g
									2.6 g
10・木	玉子丼	○	豚肉, たまご	のり	にんじん	玉葱, 干し椎茸	精白米, 精麦, 三温糖, でんぶん	ごま, 米油	786 kcal
	★アーモンドあえ				こまつな, にんじん	キャベツ	上白糖	★アーモンド	30.1 g
	★ヨーグルトかん			粉寒天, ★プレーンヨーグルト		ブルーベリー, レモン果汁	上白糖		23.7 g
	ブルーベリースがけ		目の愛護デー						2.1 g
11・金	わかめうどん	○	油揚げ, 豚肉, かまぼこ	わかめ	にんじん	ねぎ	うどん		776 kcal
	青菜とツナの和え物		ツナ		こまつな, にんじん	もやし, キャベツ	上白糖	米油	32.4 g
	★セサミケーキ		たまご	★牛乳, ★生クリーム			薄力粉, 上白糖, はちみつ	★バター, 米油, ごま	34.1 g
									3.1 g
15・火	こぎつねご飯	○	豚肉, 油揚げ			しょうが	精白米, 三温糖	米油, 白いりごま	735 kcal
	きびなごのから揚げ			きびなご		しょうが	でんぶん, 薄力粉	米油	29.4 g
	ひじきあえ		かまぼこ	干ひじき	こまつな	だいこん	上白糖	ごま, ごま油, 米油	25.9 g
	だまこ汁		鶏肉		にんじん	ごぼう, だいこん, ねぎ, えのきたけ	だまこ餅, こんにゃく	米油	2.7 g
16・水	シーフードピラフ	○	えび, いか, 鶏肉		にんじん, パセリ	にんにく, 玉葱, ホールコーン	精白米, 精麦	オリーブ油, 米油	703 kcal
	★プレーンオムレツ		たまご	★牛乳, ★粉チーズ	トマトピューレ, トマトケチャップ		三温糖		36.7 g
	ミネストローネ		大豆, レンズまめ, 豚肉		にんじん, トマト缶詰, ピーマン	玉葱, キャベツ, セロリー, しめじ	マカロニ, 上白糖	米油	24.5 g
									2.4 g
17・木	食育の日・合唱コン応援メニュー	○	鶏肉		にんじん	しょうが, えのきたけ	精白米, 三温糖	米油	754 kcal
	鶏肉と生姜のご飯								
	★生揚げのみそチーズ焼き		生揚げ, 白みそ	★チーズ		れんこん, にんにく	三温糖	卵不使用マヨネーズ	30.4 g
	卵スープ		豚肉, たまご	わかめ	小松菜	はくさい, だいこん, ねぎ	でんぶん	ごま油	31.1 g
	はちみつレモンかん			粉寒天		レモン果汁	上白糖, はちみつ		3.0 g

21 ・ 月	チキンカレー	○	鶏肉、レンズまめ		にんじん、 トマトケチャップ	しょうが、にんにく、玉 葱	精白米、精麦、じゃがい も、薄力粉、黒砂糖	サラダ油	784 kcal	
	じゃこ入りサラダ			ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ、もやし、ホー ルコーン	上白糖	ごま油、米油	25.8 g	
	清瀬の柿					かき			23.1 g	
									2.0 g	
22 ・ 火	★アップルトースト	○				りんご	★食パン、上白糖	★豆乳バター、米油、★ バター	736 kcal	
	チリコンカン		豚肉、大豆、金時豆		にんじん、ピーマン、トマ ト缶、トマトケチャップ、パプリ カ	にんにく、玉葱	じゃがいも、上白糖、薄 力粉	米油	26.0 g	
	マセドアンサラダ				にんじん	きゅうり、ホールコー ン、玉葱	じゃがいも、上白糖	米油	29.6 g	
									2.8 g	
23 ・ 水	ひじきご飯	○	豚肉、油揚げ	干ひじき	にんじん	干し椎茸	精白米、三温糖	米油	707 kcal	
	さばの塩焼き		さば						39.8 g	
	おひたし				こまつな	キャベツ、もやし			25.7 g	
	豚汁		豚肉、豆腐、白みそ、赤 みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃ く	米油	3.2 g	
24 ・ 木	みそつけめん	○	赤みそ、豚肉		にんじん、にら	にんにく、しょうが、ね ぎ、白菜、玉葱、ホー ルコーン	蒸し中華めん	米油、ごま油	712 kcal	
	★おからの チーズ包み揚げ		豚肉、おから	★牛乳、★チーズ	にんじん	玉葱、ねぎ	上白糖、ぎょうざの皮	米油	30.1 g	
	世界食糧デーメニュー②								28.7 g	
									2.8 g	
25 ・ 金	麦ご飯	○					精白米、精麦		718 kcal	
	スタミナ納豆		鶏肉、納豆		万能ねぎ	にんにく、しょうが	三温糖、上白糖	ごま油、白すりごま	33.3 g	
	ししゃもの から揚げ			ししゃも			でんぶん、薄力粉	米油	23.9 g	
	おかかあえ		かつお節		こまつな、にんじん	キャベツ、もやし			2.6 g	
28 ・ 月	味噌汁	○	豆腐、白みそ、赤みそ	わかめ		ねぎ、だいこん				
	わかめご飯			炊き込みわかめ			精白米		748 kcal	
	さわらの香味焼き		さわら			ねぎ、しょうが		ごま油	32.2 g	
	和風サラダ			わかめ		もやし、キャベツ	上白糖	ごま、ごま油	23.0 g	
29 ・ 火	かき玉汁	○	たまご、鶏肉		こまつな、にんじん	はくさい、だいこん、ね ぎ	でんぶん		3.0 g	
	サワーかん			★乳酸菌飲料、粉寒天						
	秋の香りご飯		豚肉、油揚げ			しめじ、干し椎茸	精白米、三温糖	くり、米油	707 kcal	
	たらの南蛮漬け		たら			ねぎ	でんぶん、薄力粉、上白 糖	米油、ごま油	35.8 g	
30 ・ 水	ごまあえ	○			こまつな、にんじん	もやし	上白糖	ごま	25.4 g	
	呉汁		大豆、豆腐、白みそ、赤 みそ		にんじん、こまつな	はくさい、だいこん、ね ぎ	じゃがいも		3.3 g	
	中華おこわ		焼き豚、豚肉		にんじん	干し椎茸、たけのこ水 煮、ねぎ	精白米、もち米、三温糖	ごま油	725 kcal	
	★ポテチーズ春巻き		ツナ	★チーズ		玉葱	じゃがいも、乾燥マヨ ネーズ、春巻きの皮、薄力 粉	米油	28.8 g	
31 ・ 木	五目卵スープ	○	豚肉、うずら卵		にんじん、こまつな	しょうが、はくさい、だ いこん	でんぶん	ごま油	27.1 g	
									2.6 g	
	和風きのこ スパゲティ		鶏肉、いか	のり	にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、しめ じ、エリンギ、えのきた ま	スパゲティ、でんぶん	米油	715 kcal	
	ビーンズサラダ		青大豆、大豆			キャベツ、きゅうり、玉 葱	上白糖	米油	28.5 g	
★パンブキンケーキ		○	たまご	★牛乳	かぼちゃ		薄力粉、上白糖	★バター、米油	25.6 g	
	ハロウィン								2.0 g	

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。
 ○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。
 ○給食当番は、マスクを着用します。
 ○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。
 ○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。



～10月の献立より～

今月の清瀬市産食材(予定)

ブルーベリー、柿、小松菜、さつま芋
じゃが芋、人参の葉



1日(火)、8日(火)清瀬産のさつま芋……夏にとうもろこしを届けてくださった「荒井ファーム」さんのさつま芋を味わいます。1日の「スイートポテト」には「シルクスイート」、8日の「秋のクリームシチュー」には「紅はるか」を使用する予定です。さつま芋は品種によって味や食感がかなり変わります。

7日(月)、24(木)世界食料デー月間……「世界食料デー(10月16日)」は国連が定めた世界共通の記念日です。世界中の人々が協力しあい、「食料への権利」を実現し、飢餓を解決すること」を目的に制定されました。日本では10月を「世界食料デー月間」とし、日頃から飢餓や食料問題の解決に向けて活動する機関が情報発信やイベントの開催などを行っています。給食ではだしをとった後の「だしがら」や、豆腐を作る際にでる「おから」といった、普段廃棄されてしまうことの多い食材を使ったメニューを提供します。

10日(木)目の愛護デー……10月10日は目の愛護デーです。視力の低下や目の病気の予防に効果がある「アントシアニン」が多く含まれている「ブルーベリー」でソースを作り、ヨーグルトかんにかけていただきます。もちろんブルーベリーは清瀬産のものです。

17日(木)食育の日 合唱コン応援献立……毎月19日は食育の日として、清瀬産の食材を使った和食のメニューを提供しています。10月は19日に給食が無いので、17日に実施します。合唱コンクール直前ということで、のどの調子を整える食材を使った献立です。