

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	
3・火	★ピザトースト	○	ベーコン	★チーズ	ピーマン、トマトケチャップ、トマトピューレ	玉葱、マッシュルーム(水煮)	無塩食パン、上白糖	オリーブ油	710 kcal
	★イタリアンスープ		ベーコン、鶏肉、えび、たまご	★粉チーズ	トマト、ほうれんそう	玉葱、ホールコーン	パン粉	米油	33.1 g
	ひよこ豆のサラダ		ひよこめ		にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱	上白糖	米油	35.2 g
									2.7 g
4・水	麻婆ナス丼	○	豚肉、大豆、豆腐、赤みそ		にんじん、にら、こまつな	なす、にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ	精白米、精麦、上白糖、でんぷん	米油、白いりごま	749 kcal
	ナムル				こまつな、にんじん	もやし	上白糖	ごま油、米油	29.2 g
	大根と春雨のスープ		うずら卵(水煮)		チンゲンツアイ	しょうが、だいこん、ねぎ	普通はるさめ	白いりごま、ごま油	27.1 g
									3.7 g
5・木	あんかけ焼きそば	○	豚肉、えび、いか、かまぼこ、うずら卵		にんじん、チンゲンツアイ	玉葱、はくさい、にんにく、しょうが	蒸し中華めん、上白糖、でんぷん	米油、ごま油	718 kcal
	野菜のピリ辛漬け			ちりめんじゃこ、昆布		だいこん、きゅうり		ごま油	32.1 g
	★杏仁かん			粉寒天、★牛乳、★生クリーム		みかん缶、★バイン缶	上白糖		28.5 g
									2.7 g
6・金	稲飯	○	埼玉県料理 豚肉、油揚げ		にんじん	だいこん、ごぼう、干し椎茸	精白米、三温糖	米油	728 kcal
	鯖の文化干し		さば						38.5 g
	おかかあえ		おかか削り		こまつな、にんじん	キャベツ			26.8 g
	つみっこ		鶏肉、白みそ		こまつな	だいこん、ねぎ、しめじ	白玉粉、薄力粉、じゃがいも、こんにゃく		3.6 g
9・月	菊花ずし	○	重陽の節句 油揚げ		にんじん、さやえんどう	れんこん、かんぴょう、干し椎茸、菊のり	精白米、精麦、上白糖、三温糖	白いりごま	753 kcal
	かつおとじゃが芋の甘辛あえ		かつお			しょうが	でんぷん、薄力粉、じゃがいも、三温糖	米油、白すりごま、白いりごま	32.3 g
	かき玉汁		たまご	わかめ	こまつな	はくさい、えのきたけ、ねぎ	でんぷん		25.2 g
									2.7 g
10・火	★チーズコーントースト	○	ベーコン	★チーズ	パセリ	玉葱、ホールコーン	無塩食パン	卵不使用マヨネーズ、オリーブ油	740 kcal
	ポークビーンズ		大豆、豚肉		にんじん、トマト缶、トマトケチャップ	しょうが、にんにく、玉葱	じゃがいも、三温糖	米油	31.9 g
	ぶどう					巨峰			35.2 g
									2.3 g
11・水	麦ご飯	○					精白米、精麦		776 kcal
	ピリ辛肉じゃが		豚肉、赤みそ		にんじん、さやいんげん	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、ねぎ	じゃがいも、しらたき、三温糖	米油、ごま油	32.2 g
	ししゃもの磯部揚げ			ししゃも、あおのり			でんぷん、薄力粉	米油	23.3 g
									2.2 g
12・木	エッグキーマカレー	○	豚肉、大豆、うずら卵		にんじん、ピーマン、トマトピューレ、トマトケチャップ	しょうが、にんにく、玉葱	精白米、精麦、薄力粉、上白糖	米油	799 kcal
	スパイシーポテト				パプリカ(粉)		じゃがいも	米油	25.9 g
	なし					なし			28.5 g
									1.7 g
13・金	キムチチャーハン	○	豚肉		にんじん、ピーマン	キムチ漬け、ねぎ	精白米	米油、白いりごま、ごま油	746 kcal
	鶏肉の香味焼き		鶏肉			しょうが、にんにく、ねぎ		ごま油	32.1 g
	トックのスープ		豆腐	わかめ	にんじん、こまつな	はくさい、ねぎ	トック、でんぷん		19.3 g
	★ヨーグルトかん			粉寒天、★プレーンヨーグルト		★バイン缶	上白糖		3.5 g
17・火	中華丼	○	豚肉、いか、えび、かまぼこ、うずら卵		にんじん、チンゲンツアイ	生姜、にんにく、玉葱、ねぎ、たけのこ水煮、白菜、干し椎茸	精白米、精麦、上白糖、でんぷん	米油、ごま油	749 kcal
	わかめスープ		豆腐	わかめ		しょうが、だいこん、ねぎ		白いりごま、ごま油	28.9 g
	お月見団子		豆腐		かぼちゃ		上新粉、白玉粉、上白糖、でんぷん		16.9 g
									3.1 g
	パエリア		いか、えび、鶏肉		トマトピューレ、パプリカ粉、赤ピーマン、ピーマン	レモン果汁、にんにく、玉葱、エリンギ	精白米、精麦	オリーブ油	795 kcal

18・水	★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		39.5 g
	★豆乳コーンシチュー		鶏肉, ベビーほたて, ★豆乳		にんじん	生姜, セロリ, 玉葱, クリーム・オブ・ソフ, ホール・オブ・ソフ, 冷凍グリーンピース	じゃがいも, 薄力粉	米油	30.8 g
									2.3 g
19・木	けんちんうどん	○	食育の日 油揚げ, 鶏		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, ねぎ, 干し椎茸	うどん, こんにゃく	米油, ごま油	750 kcal
	じゃこあえ			ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	米油	29.0 g
	二色おはぎ		きな粉 彼岸の入り				もち米, 精白米, 上白糖	白すりごま, 黒すりごま	20.6 g
									2.6 g
20・金	ガーリックライス	○	ベーコン			玉葱, にんにく	精白米	オリーブ油	724 kcal
	タラのラビコットソース		たら		トマト, ピーマン	玉葱	でんぶん, 薄力粉, 上白糖	米油	28.6 g
	野菜スープ		鶏肉		にんじん, ほうれんそう	しょうが, セロリー, 玉葱, キャベツ	じゃがいも	米油	25.8 g
									2.7 g
24・火	四川豆腐丼	○	豆腐, 豚肉		チンゲンツァイ, にんじん	生姜, にんにく, 干し椎茸, 玉葱, たけのこ水煮	精白米, 精麦, 三温糖, でんぶん	白いりごま, 米油, ごま油	729 kcal
	しめじと卵のスープ		鶏肉, たまご		こまつな	しめじ	でんぶん	ごま油	30.5 g
	冷凍みかん					冷凍みかん			22.6 g
									2.5 g
25・水	じゃこわかめご飯	○		炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ			精白米	白いりごま	727 kcal
	ひじき入り春巻き		豚肉	干ひじき	にんじん	しょうが, たけのこ水煮, ねぎ	緑豆はるさめ, 三温糖, でんぶん, 春巻きの皮, 薄力粉	米油	27.6 g
	ごまあえ				こまつな, にんじん	もやし	上白糖	白すりごま, 練りごま	24.9 g
	味噌汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ	わかめ		キャベツ, 切干しだいこん			3.2 g
26・木	中間考査 1日目 (給食無し)								
27・金	ナスとトマトのスパゲティ	○	豚肉, 白みそ		にんじん, トマト缶, トマトピューレ, さやいんげん	なす, にんにく, 玉葱, セロリー	スパゲティ, 三温糖	米油	778 kcal
	★アーモンド入りサラダ				にんじん, ほうれんそう	キャベツ	上白糖	★アーモンド, 米油	27.7 g
	★ヨーグルトブルーベリーケーキ		たまご	★プレーンヨーグルト, ★粉チーズ		レモン果汁, ブルーベリー	上白糖, 薄力粉	米油, オリーブ油	29.9 g
			清瀬産ブルーベリー						2.1 g
30・月	栗ご飯	○					精白米, もち米	むきぐり, 白いりごま	721 kcal
	鮭のおろしソース		生鮭		万能ねぎ	だいこん, しょうが	上白糖		36.9 g
	ひじきの磯煮		大豆, 油揚げ	干ひじき	にんじん		糸こんにゃく, 三温糖		18.3 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, はくさい, ねぎ	じゃがいも		2.6 g
	りんごかん			粉寒天		りんご ジュース	上白糖		

※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。

今月の清瀬市産食材(予定)

なす、ピーマン、じゃが芋、きゅうり、小松菜
ブルーベリー、ぶどう



～9月の献立より～

9日(月)重陽の節句……9月9日は「重陽の節句」です。別名「菊の節句」とも言われていることにちなみ、給食では菊の花びらをあしらったちらし寿司を作ります。

17日(火)十五夜の行事食…今年の十五夜は9月17日です。給食室では旬のかぼちゃを練りこんで、月に見立てた中まで黄色い月見団子を作ります。給食室手作りのみたらしだれをかけていただきます。

19日(木)食育の日・彼岸の入り……昼と夜の長さがほぼ同じになる日を「秋分の日」といい、秋分の日をはさんだ7日間が「秋の彼岸」です。彼岸にはお墓参りをし、おはぎをお供えする習慣があることにちなみ、給食室でも2種のおはぎを手作ります。

27日(金)清瀬産ブルーベリー……清瀬市内・中里農園の「ブルーベリー」が給食に登場します。ブルーベリーは収穫時期を過ぎているため、食べ頃に収穫して冷凍したものを納品して頂き、ケーキの生地混ぜて焼きます。

