

10月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和5年9月28日(木)
校長 寺井 俊敬
栄養教諭 町田 歩乃香

※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。

日	献立名	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		I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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		I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	チリビーンズドッグ 海藻サラダ ABCスープ 牛乳	大豆 豚モモ肉	海藻ミックス 牛乳(飲用)	無塩コッペパン 米粉 じゃがいも ABCパスタ	サラダ油 ごま油	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	614 kcal 26.6 g 20.2 g 1.9 g	19 木	★ 地場産メニュー ★ ご飯 さんまの筒煮 糸寒天のあえもの 沢煮わん 牛乳	さんま 豚肩肉 絹ごし豆腐	糸寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 三温糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油	にんじん	生姜 キャベツ 大根 ごぼう たけのこ水煮 ねぎ 干椎茸	642 kcal 24.1 g 21.4 g 2.1 g
4 水	ご飯 鶏のからあげ 茹野菜のごまだれかけ さつま汁 牛乳	鶏モモ肉 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上新粉 でんぷん 上白糖 さつまいも	白すりごま サラダ油	こまつな にんじん	生姜 にんにく キャベツ もやし ねぎ ごぼう 大根	600 kcal 19.8 g 13.0 g 1.8 g	20 金	ピビンバ 春雨スープ みかんかん 牛乳	豚モモ肉 豚肩肉 うすら卵水煮	粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん はるさめ	サラダ油 白いりごま	ほうれん草 にんじん こまつな	ぜんまい 生姜 にんにく もやし たけのこ水煮 ねぎ みかんジュース	625 kcal 24.1 g 16.8 g 2.1 g
5 木	ご飯 もうかざめのにんにく焼き パンサンスー 中華スープ 牛乳	もうかざめ 鶏モモ肉 絹ごし豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 はるさめ でんぷん	ごま油 サラダ油	にんじん チンゲン菜	にんにく キャベツ 干椎茸 ねぎ	603 kcal 27.0 g 16.8 g 1.5 g	23 月	★ 読書旬間メニュー ★ けんちんうどん おかかあえ キャラメルポテト 牛乳	鶏モモ肉 油揚げ 糸削り	生クリーム 牛乳(飲用)	冷凍うどん 糸こんにゃく さつまいも 水あめ 上白糖	サラダ油 揚げ油 有塩バター	こまつな にんじん	大根 ねぎ はくさい もやし	628 kcal 23.5 g 21.1 g 1.6 g
6 金	マーボー丼 ごまじゃこあえ りんご 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ	ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 白いりごま	にら	生姜 にんにく ねぎ 干椎茸 たけのこ水煮 キャベツ きゅうり もやし りんご	620 kcal 24.3 g 20.2 g 1.8 g	24 火	★ 読書旬間メニュー ★ 胚芽食パン 手作りりんごジャム 秋のクリーム煮 きのこサラダ 牛乳	鶏モモ肉	牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	胚芽食パン 上白糖 さつまいも 薄力粉	サラダ油 有塩バター ごま油	にんじん	りんご レモン 玉葱 かぶ 生椎茸 えのきたけ しめじ キャベツ	660 kcal 22.7 g 23.3 g 2.4 g
10 火	ご飯 さばの文化干し ひじきあえ けんちん汁 牛乳	さば 木綿豆腐	干しひじき 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 こんにゃく じゃがいも	白いりごま ごま油 サラダ油	こまつな にんじん	大根 ごぼう ねぎ	659 kcal 29.6 g 23.2 g 2.1 g	25 水	★ 読書旬間メニュー ★ シーフードカレーライス ビーンズサラダ 柿 牛乳	冷凍むきえび いか 冷凍ほたて貝柱 大豆 青大豆	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 米粉 上白糖	サラダ油	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ 柿	635 kcal 22.9 g 13.2 g 2.1 g
11 水	★ 目の愛護テーマメニュー ★ ツナピラフ たまごスープ ヨーグルトブルーベリーケーキ 牛乳	ツナ水煮 たまご 鶏モモ肉	プレーンヨーグルト 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 上白糖 薄力粉	サラダ油 オリーブ油	にんじん こまつな	玉葱 冷凍ホールの レモン ブルーベリー	709 kcal 22.9 g 23.1 g 1.9 g	26 木	★ 十三夜メニュー ★ 秋の香りご飯 焼きししゃも かぶのゆず風味 呉汁 牛乳	鶏モモ肉 油揚げ 大豆 赤みそ 白みそ	ししゃも 牛乳(飲用)	精白米 もち米 上白糖 こんにゃく じゃがいも	むき栗 サラダ油	にんじん かぶ(葉)	しめじ かぶ ゆず ごぼう 大根 ねぎ	653 kcal 31.4 g 20.8 g 2.4 g
12 木	フィッシュバーガー クリームコーンスープ みかん 牛乳	鮭 ベーコン	牛乳(調理用) 牛乳(飲用)	無塩丸パン 薄力粉 パン粉	揚げ油 サラダ油 有塩バター	にんじん	キャベツ 玉葱 クリームコーン 冷凍ホールの みかん	675 kcal 29.9 g 27.5 g 2.0 g	27 金	★ 70周年お祝いメニュー ★ チキンライス オニオンスープ かぼちゃのチーズケーキ 牛乳	鶏モモ肉 ベーコン たまご	クリームチーズ 生クリーム 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 グラニュー糖 薄力粉 粉糖	サラダ油	にんじん パセリ かぼちゃペースト	玉葱 マッシュルーム水煮 冷凍グリビーヌ	657 kcal 20.6 g 23.8 g 2.2 g
13 金	ゆかりじゃこご飯 じゃがいものそぼろ煮 白菜と小松菜の味噌汁 牛乳	豚ひき肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	サラダ油	ゆかり粉 にんじん さやいんげん こまつな	玉葱 生姜 はくさい	639 kcal 24.4 g 16.6 g 2.3 g	30 月	いわしの蒲焼き丼 和風あえ 根菜汁 牛乳	いわし 赤みそ 白みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 米粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり もやし 大根 ごぼう ねぎ	639 kcal 23.3 g 18.4 g 1.9 g
16 月	★ 読書旬間メニュー ★ きのこスパゲティ かぼちゃサラダ サワーかん 牛乳	ベーコン 豚モモ肉	きざみのり 粉寒天 乳酸菌飲料 牛乳(飲用)	スパゲティ 上白糖	サラダ油	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ	しめじ 生椎茸 えのきたけ 玉葱 生姜 にんにく キャベツ	600 kcal 22.4 g 17.3 g 1.8 g	31 火	親子丼 キャベツの即席漬け 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	鶏モモ肉 たまご 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖		にんじん	玉葱 キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ えのきたけ	608 kcal 28.8 g 16.9 g 2.4 g
17 火	★ 読書旬間メニュー ★ さつまいもご飯 きびなのから揚げ ツナとわかめのあえもの 豚汁 牛乳	ツナ水煮 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	きびなの 生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 さつまいも でんぷん 米粉 こんにゃく	揚げ油 サラダ油	にんじん	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 生姜	609 kcal 25.8 g 17.2 g 2.1 g	18 水	★ 読書旬間メニュー ★ ミルクパン シェパード・パイ スコッチクロス 牛乳	豚モモ肉 レンズまめ 鶏モモ肉 ベーコン	牛乳(調理用) ピザチーズ 牛乳(飲用)	ミルクパン じゃがいも	有塩バター サラダ油	にんじん トマトピューレ	玉葱 キャベツ かぶ	605 kcal 27.8 g 22.4 g 2.5 g

* 10月の引き落としについて *

引き落とし日 **10月16日(月)**
引き落とし額 **1、2年生 4,400円 3、4年生 4,650円 5、6年生 4,900円**

口座の残高を確認し、未納のないよう、よろしくお願いたします。



