

10月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和6年9月30日(月)
校長 寺井 俊敬
栄養教諭 町田 歩乃香

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		1人1日 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		1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ご飯 いかのかりん揚げ 茹野菜のごまだれかけ 豚汁 牛乳	いか 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上新粉 でんぷん 上白糖 じゃがいも こんにゃく	揚げ油 サラダ油 白すりごま	にんじん ほうれんそう	生姜 ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし	616 kcal 28.9 g 18.5 g 2.5 g	17 木	ごまご飯 ししゃもの磯辺揚げ かぶのゆず風味 呉汁 牛乳	大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ	ししゃも 青のり 牛乳(飲用)	精白米 薄力粉 でんぷん こんにゃく さといも 上白糖	白いりごま 揚げ油 サラダ油	にんじん かぶ(葉)	ごぼう だいこん ねぎ かぶ ゆず	598 kcal 27.2 g 20.9 g 2.0 g
2 水	わかめじゃこご飯 じゃがいものそぼろ煮 白菜と油揚げの味噌汁 柿 牛乳	豚ひき肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ 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	白いりごま サラダ油	にんじん さやいんげん 小松菜	玉葱 生姜 はくさい 柿	629 kcal 28.2 g 19.2 g 2.1 g	18 金	★運動会応援メニュー★ ソースカツ丼 五目味噌汁 紅白ゼリー 牛乳	豚ロース肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	粉寒天 乳酸菌飲料 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 上白糖	揚げ油	にんじん カラパ リンゴ	キャベツ ねぎ えのきたけ	684 kcal 27.0 g 23.9 g 1.8 g
3 木	胚芽食パン 手作りりんごジャム 秋のクリーム煮 わかめサラダ 牛乳	鶏もも肉	牛乳(調理用) 生クリーム 生わかめ 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	にんじん	りんご レモン セロリ 玉葱 しめじ かぶ キャベツ きゅうり 冷凍ホウレンソウ	632 kcal 23.0 g 22.5 g 2.3 g	21 月	 振替休業日							
4 金	ご飯 いわしの竜田揚げ ごまあえ 根菜汁 牛乳	いわし 赤みそ 白みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 上新粉 上白糖 さといも 三温糖	揚げ油 サラダ油 白すりごま 練りごま	にんじん ほうれんそう	生姜 だいこん ごぼう ねぎ もやし	631 kcal 26.3 g 24.1 g 1.7 g	22 火	★読書週間メニュー★ カレーライス ビーンズサラダ りんご 牛乳	豚肩肉 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	生姜 にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ りんご	567 kcal 20.5 g 14.9 g 1.9 g
7 月	親子丼 小松菜のあえもの みかん 牛乳	鶏もも肉 たまご	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	練りごま 白すりごま	にんじん こまつな	玉葱 キャベツ もやし みかん	575 kcal 25.6 g 17.6 g 1.5 g	23 水	★読書週間メニュー★ ピビンパ 春雨スープ サワーかん 牛乳	鶏もも肉 豚肩肉 たまご	粉寒天 乳酸菌飲料 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	ほうれんそう にんじん 小松菜	ぜんまい 生姜 にんにく 大豆もやし たけのこ水煮 ねぎ	572 kcal 23.7 g 15.9 g 2.1 g
8 火	けんちんうどん 磯あえ 大学芋 牛乳	鶏もも肉 油揚げ	きざみのり 牛乳(飲用)	冷凍うどん 糸こんにゃく さつまいも 上白糖 水あめ	サラダ油 揚げ油 黒いりごま	小松菜 にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ キャベツ えのきたけ しめじ 冷凍ホウレンソウ	620 kcal 24.7 g 22.2 g 1.6 g	24 木	森のピラフ じゃがいものチーズ焼き 野菜スープ 牛乳	鶏もも肉 豚肩肉 ベーコン	牛乳(調理用) ピザチーズ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも	サラダ油 有塩バター	にんじん パセリ ほうれんそう	玉葱 しめじ エリンギ 生椎茸 キャベツ セロリ	577 kcal 22.8 g 20.2 g 2.1 g
9 水	海鮮あんかけチャーハン かぶときゅうりのごま風味 フルーツ白玉 牛乳	たまご 豚肩肉 いか 冷凍むきえび 絹ごし豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 上白糖 白玉粉	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 たけのこ水煮 えのきたけ かぶ きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶	667 kcal 29.3 g 16.7 g 2.1 g	25 金	フィッシュバーガー クリームコンソープ みかん 牛乳	もうかざめ 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 冷凍ホウレンソウ クリームソーダ みかん	660 kcal 30.4 g 27.9 g 2.0 g
10 木	★目の愛護デーメニュー★ 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 鶏もも肉	プレーヨーグルト 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 ほうれんそう	玉葱 冷凍ホウレンソウ 冷凍グリンピース レモン ブルーベリー	678 kcal 23.0 g 23.0 g 1.9 g	28 月	きなこ豆乳トースト チリコンカン フレンチサラダ 牛乳	きなこ 調製豆乳 金時豆 豚もも肉 ベーコン	牛乳(飲用)	無塩食パン 上白糖 じゃがいも 米粉	サラダ油 ごま油	にんじん ホールトマト トマトピューレ	セロリ にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり	598 kcal 23.4 g 21.0 g 1.8 g
11 金	ご飯 もうかざめのにんにく焼き パンサンスー 中華コンソープ 牛乳	もうかざめ たまご	ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん はるさめ	ごま油 サラダ油 白いりごま	にんじん ほうれんそう	にんにく 冷凍ホウレンソウ クリームソーダ ねぎ きゅうり キャベツ 玉葱	584 kcal 29.6 g 17.7 g 2.0 g	29 火	ご飯 さばの文化干し 白菜のおひたし けんちん汁 牛乳	さば 木綿豆腐 糸削り	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 こんにゃく さといも	ごま油	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ はくさい	597 kcal 30.9 g 20.4 g 2.0 g
15 火	★十三夜メニュー★ 秋の香りご飯 さんまの塩焼き 大根のおろし煮 糸寒天のあえもの 沢煮わん 牛乳	油揚げ さんま 豚肩肉 絹ごし豆腐	糸寒天 牛乳(飲用)	精白米 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖	むき栗 サラダ油 ごま油	にんじん 小松菜	しめじ だいこん ごぼう たけのこ水煮 ねぎ 干椎茸 きゅうり	646 kcal 27.8 g 27.3 g 2.4 g	30 水	★読書週間メニュー★ チキンライス クリームシチュー ひじきサラダ 牛乳	鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳(調理用) 生クリーム 干ひじき 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 薄力粉 上白糖	サラダ油 有塩バター 白すりごま	にんじん パセリ	玉葱 冷凍グリンピース だいこん きゅうり 冷凍ホウレンソウ	603 kcal 22.8 g 21.7 g 2.2 g
16 水	マーボー丼 ごまじゃこあえ 柿 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 たけのこ水煮 干椎茸 キャベツ きゅうり もやし 玉葱 柿	584 kcal 27.0 g 20.0 g 2.0 g	31 木	★ハロウィンメニュー★ きのこスパゲティ 海藻サラダ かぼちゃのチーズケーキ 牛乳	ベーコン 豚もも肉 たまご	きざみのり 海藻ミックス クリームチーズ 生クリーム 牛乳(飲用)	スパゲティ グラニュー糖 薄力粉 粉糖	サラダ油 白いりごま ごま油	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 きゅうり	654 kcal 24.8 g 29.0 g 2.4 g

※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※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。