



日曜	主食	牛乳	おかず	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 からだの調子を整える	メモ	エネルギー たんぱく質
1 土					うんどうかい			
4 火					うんどうかいふりかえきゅうぎょうび			
5 水	じゃこごはん 	牛乳	ごじる さばのなんぶやき キャベツのこうみだれ	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,だいす,あぶらあげ,みそ,さば	せいはくまい,はつがげんまい,こま,さといも,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,キャベツ,もやし,しょうが	南部焼きとは、ごまを付けて焼いたものを言います。青森県と岩手間にまたがる南部地方はごまの名産地です。	660 35.2
6 木	ツナカレーピラフ 	牛乳	イタリアンスープ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),ツナ,ベーコン,こなチーズ,たまご,こなかんてん,牛乳(調理用),なまクリーム,プレーンヨーグルト	せいはくまい,とうにゅうバター,あぶら,パンこ,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,とうもろこし,ほうれんそう,レモンかじゅう	イタリアンスープの卵には、パン粉と粉チーズが入っています。このようにすると、ふんわりとしてコクのある卵になります。	637 22.0
7 金	ごはん 	牛乳	けんちんじる ぶたにくのごまみそやき いそあえ	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,みそ,きざみのり	せいはくまい,はつがげんまい,こんにゃく,さといも,ごまあぶら,あぶら,さとう,こま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,ほうれんそう,えのきだけ,しめじ,とうもろこし	けんちん汁は、鎌倉の建長寺で作られていましたが広まり、呼び名も「建長汁」から「けんちん汁」になったと言われています。	659 28.2
10月	チャーハン 	牛乳	ちゅうかコーンスープ とりのからあげ ミックスフルーツ	牛乳(飲用),むきえび,ぶたにく,たまごとりにく	せいはくまい,あぶら,ごまあぶら,かたくりこ,じょうしんこ	ねぎ,たけのこ,にんじん,とうもろこし,クリームコーンかんづめ,ほうれんそう,にんにく,しょうが,なつみかんかんづめ,おうとうかんづめ,パンかんづめ	チャーハンは、ご飯と具を炒めて作ります。給食では大量調理となるため、炊いた米と具を混ぜて作っています。	623 20.4
11火	りんごトースト 	牛乳	クリームシチュー グリーンサラダ	牛乳(飲用),とりにく,牛乳(調理用),なまクリーム	しょくパン,さとう,バター,じゃがいも,あぶら,こむぎこ	りんご,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ほうれんそう,もやし	「りんごが赤くなると、医者が青くなる」と言われています。りんごを食べると、お医者さんの世話を知らないほど元気でいられるという意味です。	656 23.0
12水	しつぽくうどん 	牛乳	ごまじやこあえ さつまいもむしパン	牛乳(飲用),とりにく,あぶらあげ,ちりめんじゃこ,牛乳(調理用),たまご	うどん,さといも,ごま,こむぎこ,さとう,さつまいも,あぶら	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし	「しつぽくうどん」は香川県の郷土料理です。出汁を煮干しでとり、油揚げや野菜が入ったうどんです。	617 28.5
13木	シーフードピラフ 	牛乳	ビーンズサラダ フルーツポンチ	牛乳(飲用),いか,むきえび,ほたて,あおだいす,だいす	せいはくまい,はつがげんまい,とうにゅうバター,あぶら,ごまあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,グリンピース,きゅうり,もやし,キャベツ,おうとうかんづめ,パンかんづめ,なつかんかんづめ	帆立の貝柱、いかやえびも入っているので、シーフードの旨味でおいしいピラフが出来上がります。	600 24.6
14金	ごはん 	牛乳	てづくりふりかけ きのこじる やきししゃも わふうあえ	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,おかかけすり,あおのり,とうふ,あぶらあげ,ししゃも,カットわかめ	せいはくまい,はつがげんまい,ごま,かたくりこ,あぶら	にんじん,しめじ,えのきだけ,ほうれんそう,キャベツ,もやし	十小のふりかけはじゃこ、ごま、おかか、あおのりと醤油、みりんを入れて炒めてつくります。	539 26.1
17月	こうやどうふごはん 	牛乳	こんさいじる さかなのさいきょうやき ゆでやさいごまだれかけ	牛乳(飲用),ぶたにく,こおりどうふ,みそ,さわら	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,さとうさといも,ごま	ほししいたけ,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし	高野豆腐は、他の食品の味や旨味を吸っておいしくなる食材です。肉やしいたけの旨味を吸い込んだ高野豆腐のごはんです。	613 32.6
18火	マーボーどん 	牛乳	パンウースー みかん	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,だいす,みそ	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ,はるさめ,ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にら,きゅうり,にんじん,キャベツ,もやし,みかん	マーボー豆腐をご飯にのせて食べるメニューです。みそベースのマーボー豆腐は、ごはんによく合います。	657 26.4
19水	ごこくおこわ 	牛乳	かきたまじる もうかざめのにんにくやき おひたし	牛乳(飲用),とうふ,たまご,もうかざめ,いとけすり	せいはくまい,もちごめ,きび,あわ,あかまい,かたくりこ,ごまあぶら	ねぎ,にんにく,キャベツ,もやし,ほうれんそう,にんじん,えのきだけ	米、もち米、きび、あわ、赤米の五穀を使ったおこわを作ります。いろいろな作物の収穫を祝うメニューです。	548 30.5
20木	スパゲティきのこクリームソース 	牛乳	わかめサラダ キャロットかん	牛乳(飲用),ベーコン,とりにく,牛乳(調理用),なまクリーム,カットわかめ,こなかんてん	スパゲティ,あぶら,こむぎこ,バター,さとう	しめじ,たまねぎ,しいたけ,にんじん,キャベツ,もやし,みかんかじゅう	コクのあるソースが特徴のパスタメニューです。きのこが苦手でもこのメニューなら食べやすいのでしっかり食べましょう。	629 21.7
21金	ごまごはん 	牛乳	わかめじる さんまのつつに キャベツのそくせきづけ	牛乳(飲用),カットわかめ,さんま,こんぶ	せいはくまい,ごま,さんおんとう	たけのこ,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん	健康的な食生活を送るために、「日本食」がおすすめです。今日は、「和食の日」献立です。和食の良さを見つけてみましょう。	605 24.8
24月					ふりかえきゅうじつ			
25火	みそにこみうどん 	牛乳	じゃがまる みかん	牛乳(飲用),ぶたにく,あぶらあげ,みそ,ダイスチーズ	うどん,じゃがいも,かたくりこ,あぶら	にんじん,ねぎ,ほうれんそう,ごぼう,だいこん,みかん	じゃがまるは、じゃが芋を蒸してからつぶしたものに、ダイスチーズを混ぜます。これを丸めて片栗粉を付けて油で揚げてつくります。	629 28.4
26水	ごはん 	牛乳	さつまじる いかのてりやき ごまあえ たてしなのりんご	牛乳(飲用),とりにく,みそ,いか	せいはくまい,はつがげんまい,さつまいも,あぶら,さとう,ごま	にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん,しょうが,キャベツ,ほうれんそう,もやし,りんご	今日のりんごは、清瀬市と友好交流都市協定をしている、立科のりんごです。収穫したての物を直接届けていただきます。	591 27.8
27木	ぶたにくのたまごじどん 	牛乳	いなかじる ゆかりづけ	牛乳(飲用),ぶたにく,たまご,とりにく,とうふ	せいはくまい,はつがげんまい,さとう,じゃがいも,こんにゃく,あぶら	たまねぎ,にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ,キャベツ,ゆかりこ	豚肉と卵で其の具を作ります。ご飯にのせて食べます。甘しょっぱい味付けで食欲のできるメニューです。	610 28.2
28金	ピザトースト 	牛乳	パスタスープ はるさめサラダ	牛乳(飲用),ハム,ピザチーズ,ベーコン,ぶたにく	しょくパン,あぶら,じゃがいも,マカロニ,はるさめ,さとう	たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマトピューレ,にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり	スープには、蝶々の型のパスタが入っています。このパスタのことを、ファルファーレと言い、イタリア語で蝶々を意味します。	597 24.9

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く) ③ドレッシング類は別配食の形をとります。
 ④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開) ⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。