



10がつ こんだてひょう



清瀬市立清明小学校

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	【あかのなかま】 ちやにくになる	【きいろのなかま】 ねつやちからのもとになる	【みどりのなかま】 からだのとちょうしを ととのえる	たんぱく質・脂質・食塩相当量
1 水	さつまいもごはん		かきたまじる さけのてりやき ごまあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、 わかめ、さけ	こめ、さつまいも、ごま、でんぶん、 さとう、あぶら	ねぎ 、しょうが、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、とうもろこし	570 kcal 30.4 g 17.1 g 1.9 g
2 木	ピピンパ		ワントンスープ かき	ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 ウェーブワントン、ごま	ぜんまい、しょうが、にんにく、 ほうれんそう、にんじん、はくさい、 ねぎ 、にら、ほししいだけ、かき	555 kcal 22.2 g 15.7 g 2.0 g
3 金	ごはん		こんさいじる いわしのたつたあげ わふうあえ	ぎゅうにゅう、みそ、いわし、わかめ	こめ、むぎ、さといも、あぶら、 でんぶん、じょうしんこ	にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ 、 しょうが、キャベツ、きゅうり	605 kcal 25.2 g 21.4 g 1.7 g
6 月	おやこどん		キャベツとにんじん のあえもの みたらしだんご	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、 とうふ	こめ、むぎ、さとう、じょうしんこ、 しらたまこ、でんぶん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり	660 kcal 26.9 g 15.8 g 1.9 g
7 火	きなことうにゅう トースト		ボークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、とうにゅう、 だいず、ぶたにく、なまクリーム	しよくパン、さとう、あぶら、 じゃがいも、はくりきこ	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、 トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	579 kcal 25.8 g 22.4 g 2.0 g
8 水	けんちんうどん		ツナとわかめのあえもの くりまっちゃむしパン	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、ツナ、わかめ、たまご	うどん、あぶら、さといも、 はくりきこ、さとう、くり、バター	だいこん、にんじん、 ねぎ 、キャベツ、 きゅうり	604 kcal 27.4 g 18.1 g 1.9 g
9 木	ごはん		とんじる いかのかりんあげ はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 みそ、いか、いとけすり	こめ、むぎ、じゃがいも、こんにゃく、 あぶら、じょうしんこ、でんぶん、 さとう	ごぼう、だいこん、にんじん、 ねぎ 、 しょうが、はくさい、ほうれんそう	590 kcal 27.8 g 15.8 g 2.2 g
10 金	ツナピラフ		レンズまめのスープ ヨーグルト ブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン、 レンズまめ、ヨーグルト、たまご、 なまクリーム	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 さとう、はくりきこ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 かぶ、キャベツ、トマト、 ブルーベリー	633 kcal 20.1 g 21.4 g 1.8 g
14 火	あきのかおりごはん		にらたまじる きびなごあげ やさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ、 たまご、みそ、きびなご、ツナ	こめ、もちごめ、さつまいも、 でんぶん、はくりきこ、あぶら、 さとう	しめじ、にんじん、にら、 ねぎ 、 ほうれんそう、キャベツ	570 kcal 27.3 g 19.3 g 2.1 g
15 水	バターライスの えびクリームソース		かいそうサラダ みかん	ぎゅうにゅう、えび、とりにく、 なまクリーム、かいそうミックス	こめ、むぎ、バター、はくりきこ、 あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、トマト マッシュルーム、パセリ、キャベツ、 きゅうり、みかん	600 kcal 22.7 g 20.4 g 2.0 g
16 木	マーボーめん		かふうづけ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 レンズまめ、みそ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま	しょうが、にんにく、 ねぎ 、たけのこ、 ほししいだけ、にら、きゅうり、 だいこん、みかんかん、ももかん、 りんごかん	554 kcal 26.2 g 21.1 g 1.9 g
17 金	ごはん		ごもくみそじる さんまのおやき だいこんのおろしに こまつなからしじょうゆ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、 さんま	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	キャベツ、にんじん、 ねぎ 、だいこん、 こまつな	591 kcal 25.7 g 23.7 g 2.1 g
18 土	カレーライス		ジョア ビーンズサラダ グレーブかん	ジョア、ぶたにく、だいず、 あおだいず、こなかてん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 はくりきこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 ぶどうジュース	609 kcal 20.1 g 14.4 g 1.6 g
21 火	ジョロフライス		ガーナフラッグスープ ココアゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、 ぶたにく、こなかてん、 なまクリーム、ゼラチン	こめ、むぎ、バター、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 ピーマン、マッシュルーム、トマト、 にんじん、とうもろこし、 こまつな	553 kcal 19.8 g 19.3 g 2.0 g
22 水	ごはん		みそじる じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、 あぶらあげ、みそ、ぶたにく	こめ、むぎ、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、さとう	ねぎ 、たまねぎ、にんじん、 さやえんどう、しょうが	558 kcal 22.6 g 15.8 g 1.7 g
23 木	はいがしよくパン		てづくりりんごジャム あきのクリームに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 しろいんげんまめ、なまクリーム、 ツナ、ひじき	はいがしよくパン、さとう、 あぶら、さつまいも、はくりきこ、 バター、ごま	りんご、レモン、セロリ、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 かぶ 、だいこん、 きゅうり、とうもろこし	649 kcal 23.7 g 24.8 g 2.3 g
24 金	みそカツどん		さわにわん キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	こめ、むぎ、はくりきこ、パンこ、 あぶら、さとう、ごま	にんにく、だいこん、ごぼう、 にんじん、 ねぎ 、ほししいだけ、 キャベツ 、きゅうり、しょうが	698 kcal 27.4 g 27.9 g 2.3 g
28 火	ごはん		いなかじる やきししゃも ごまあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、 ししゃも	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、 さとう、ごま	だいこん、はくさい、 ねぎ 、 キャベツ 、 こまつな、にんじん、とうもろこし	543 kcal 26.9 g 16.4 g 1.8 g
29 水	もりのピラフ		バイザンヌスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、 こうやとうふ、レンズまめ、 ベーコン	こめ、むぎ、バター、あぶら、 はるさめ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、 エリンギ、しいたけ、しょうが、 キャベツ 、こまつな、パセリ	540 kcal 21.2 g 17.2 g 2.2 g
30 木	ごはん		けんちんじる さばのぶんかほし いそあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、さば、 きざみのり	こめ、むぎ、こんにゃく、さといも、 あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ 、 キャベツ、 こまつな 、えのきたけ、 しめじ、とうもろこし	575 kcal 29.8 g 19.8 g 2.1 g
31 金	きのこスパゲティ		グリーンサラダ かぼちゃのチーズケーキ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、 きざみのり、クリームチーズ、 たまご、なまクリーム	スパゲティ、あぶら、さとう、 はくりきこ	しめじ、しいたけ、えのきたけ、 にんじん、たまねぎ、しょうが チンゲンツァイ 、にんにく、 キャベツ 、きゅうり、かぼちゃ	647 kcal 24.1 g 28.1 g 2.2 g

材料の都合により献立を変更することがあります。食材は、果物以外すべて加熱しています。ドレッシング類は別配食になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。地産地消の取組として市内産食材を取り入れています。市内産使用予定の食材には、献立表の食材欄に太字で記載しています。(天候などの影響で市外の産地に変更になることもあります。)なお、同じ食材でも市内産でないものは、通常表記としています。

今月の給食から

- [3日]** 10月4日は、い(1)わ(0)し(4)のごろ合わせから「いわしの日」です。それにちなみ、給食では鰯の蒲焼を提供します。
- [6日]** この日は「十五夜」です。調理員さんが一つ一つみたらし団子を手作りします。
- [10日]** 10月10日は目の愛護デーです。この日にちなんでブルーベリーヨーグルトケーキを作ります。ブルーベリーに含まれているアントシアニンは目の疲れ等に効果があると言われています。また、ビタミンAも目の健康には欠かせない栄養素であり、人参やかぼちゃ、ほうれん草、レバーなどに多く含まれています。
- [17日]** 毎月19日の食育の日になんで、和食献立です。秋刀魚の塩焼きを提供し、魚の上手な食べ方を練習したいと思います。
- [21日]** ガーナ献立です。ガーナで食べられているジョロフライスはトマト味のスパイシーな混ぜごはんです。ガーナフラッグスープはガーナの国旗にある赤、黄色、緑の三色をそれぞれにんじん、とうもろこし、小松菜で表現しました。そして、ガーナはカカオの生産が有名なことからココアゼリーを提供します。
- [31日]** ハロウィンは秋の収穫を祝うお祭りです。また、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うためにかぼちゃをくりぬいて作ったちょうちんを飾ります。この日はハロウィンにちなみ、かぼちゃのチーズケーキを提供します。