



# 11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】<br>ちやにくになる                                  | 【きいろのなかま】<br>ねつやちからのもとになる                | 【みどりのなかま】<br>からだのとちょうしを<br>ととのえる                                                      | 1人分 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|-----------------------|--------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 4<br>火  | ぶたにくのたまご<br>とじどん      |        | いなかじる<br>きのことじゃこのあえもの                           | ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、<br>とりにく、とうふ、わかめ、<br>ちりめんじゃこ         | こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、<br>こんにゃく、あぶら            | たまねぎ、にんじん、はくさい、<br>ねぎ、こまつな、だいこん、しめじ                                                   | 640 kcal<br>31.3 g<br>22.2 g<br>2.3 g |
| 5<br>水  | ごはん                   |        | マデス<br>(とりにくとまめのトマトに)<br>ンドゥンダ<br>(ほうれんそうのいために) | ぎゅうにゅう、きんときまめ、<br>とりにく                               | こめ、むぎ、あぶら、さとう、<br>はくりきこ、バター              | しょうが、にんにく、たまねぎ、<br>にんじん、マッシュルーム、トマト、<br>ほうれんそう、とうもろこし                                 | 537 kcal<br>19.7 g<br>14.5 g<br>1.8 g |
| 6<br>木  | ごまごはん                 |        | わかめじる<br>さんまのつづに<br>いそあえ                        | ぎゅうにゅう、わかめ、さんま、<br>こんぶ、きざみのり                         | こめ、ごま、さとう                                | にんじん、たけのこ、はくさい、<br>ねぎ、しょうが、キャベツ、しめじ<br>ほうれんそう、えのきたけ、<br>とうもろこし                        | 566 kcal<br>23.4 g<br>20.5 g<br>2.5 g |
| 7<br>金  | チャーハン                 |        | ちゅうかスープ<br>いかのチリソース                             | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、<br>たまご、わかめ、いか                      | こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、さとう                       | ねぎ、たけのこ、にんじん、<br>グリーンピース、 <b>チンゲンツァイ</b> 、<br>にんにく、しょうが                               | 583 kcal<br>28.2 g<br>18.3 g<br>2.4 g |
| 10<br>月 | じゃこごはん                |        | ごじる<br>さばのしょうゆやき<br>きゃべつとはくさいの<br>あえもの          | ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、<br>だいず、あぶらあげ、みそ、さば                   | こめ、むぎ、ごま、さといも、あぶら                        | ごぼう、 <b>だいこん</b> 、にんじん、<br>ねぎ、キャベツ、はくさい、しょうが                                          | 602 kcal<br>32.4 g<br>20.4 g<br>2.1 g |
| 11<br>火 | りんごトースト               |        | クリームシチュー<br>ひじきサラダ                              | ぎゅうにゅう、とりにく、<br>なまクリーム、ツナ、ひじき                        | しょくパン、さとう、バター、<br>じゃがいも、あぶら、はくりきこ、<br>ごま | りんご、にんじん、たまねぎ、<br><b>だいこん</b> 、きゅうり、とうもろこし                                            | 635 kcal<br>21.9 g<br>29.5 g<br>2.2 g |
| 12<br>水 | たんたんめん                |        | じゃこあえ<br>ミックスフルーツ                               | ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、<br>ちりめんじゃこ                           | むしちゅうかめん、あぶら、<br>さとう、ごま、でんぶん             | にんにく、しょうが、にんじん、<br>ねぎ、ほししいたけ、 <b>だいこん</b><br><b>チンゲンツァイ</b> 、きゅうり<br>みかんかん、ももかん、りんごかん | 550 kcal<br>22.5 g<br>23.8 g<br>2.0 g |
| 13<br>木 | シーフードピラフ              |        | はくさいとベーコンのスープ<br>グリーンサラダ                        | ぎゅうにゅう、いか、えび、ほたて、<br>ベーコン、ツナ                         | こめ、むぎ、バター、あぶら、<br>じゃがいも、さとう              | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、<br>はくさい、キャベツ、 <b>こまつな</b> 、<br>とうもろこし                              | 540 kcal<br>24.0 g<br>18.4 g<br>2.4 g |
| 14<br>金 | ごはん                   |        | さつまじる<br>ししゃものこうみあげ<br>ごまあえ                     | ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、<br>ししゃも                              | こめ、むぎ、さつまいも、あぶら、<br>しょうしんこ、でんぶん、ごま       | にんじん、ねぎ、ごぼう、 <b>だいこん</b> 、<br>しょうが、キャベツ、ほうれんそう                                        | 634 kcal<br>26.5 g<br>19.6 g<br>1.8 g |
| 17<br>月 | ツナカレーピラフ              |        | イタリアンスープ<br>ヨーグルトかん                             | ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく、<br>こなチーズ、たまご、こなかんてん、<br>なまクリーム、ヨーグルト | こめ、バター、あぶら、パンこ、<br>さとう                   | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、<br>とうもろこし、 <b>ほうれんそう</b> 、<br>レモン                                  | 581 kcal<br>22.2 g<br>21.3 g<br>2.0 g |
| 18<br>火 | ごはん                   |        | みそしる<br>にくどうふ                                   | ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、<br>ぶたにく、とうふ                         | こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、<br>さとう                  | たまねぎ、 <b>ねぎ</b> 、にんじん、<br>しらたき、しめじ、 <b>こまつな</b> 、<br>にんにく、しょうが                        | 575 kcal<br>26.5 g<br>18.3 g<br>2.0 g |
| 19<br>水 | ごこくおこわ                |        | かきたまじる<br>もうかざめのにんにくやき<br>おひたし                  | ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、<br>もうかざめ、いとけずり                       | こめ、もちごめ、きび、あわ、<br>あかまい、でんぶん、あぶら          | <b>ねぎ</b> 、にんにく、キャベツ、<br><b>こまつな</b> 、にんじん、えのきたけ                                      | 553 kcal<br>30.4 g<br>16.2 g<br>1.9 g |
| 20<br>木 | スパゲッティー<br>きのこクリームソース |        | ダイコンサラダ<br>キャロットかん                              | ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、<br>なまクリーム、こなかんてん                   | スパゲティ、あぶら、はくりきこ、<br>バター、さとう              | しめじ、たまねぎ、しいたけ、<br>にんじん、 <b>だいこん</b> 、 <b>こまつな</b> 、<br>とうもろこし、みかんかじゅう                 | 622 kcal<br>21.0 g<br>25.1 g<br>1.9 g |
| 21<br>金 | マーボーどん                |        | パンウーソー<br>かき                                    | ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、<br>だいず、みそ                           | こめ、むぎ、あぶら、さとう、<br>でんぶん、はるさめ、ごま           | しょうが、にんにく、 <b>ねぎ</b> 、<br>たけのこ、ほししいたけ、にら、<br>きゅうり、にんじん、キャベツ、 <b>かき</b>                | 615 kcal<br>25.3 g<br>21.6 g<br>1.6 g |
| 25<br>火 | こうやどうふごはん             |        | にらたまじる<br>さかなのさいきょうやき<br>ゆでやさいごまだれかけ            | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>こうやどうふ、たまご、さわら、みそ                    | こめ、むぎ、あぶら、さとう、<br>でんぶん、ごま                | ほししいたけ、にんじん、<br>たまねぎ、にら、 <b>ねぎ</b> 、 <b>こまつな</b> 、<br>キャベツ                            | 611 kcal<br>32.6 g<br>22.7 g<br>2.3 g |
| 26<br>水 | ごはん                   |        | ピリカラにくじゃが<br>わふうあえ<br>りんご                       | ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ                                      | こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、<br>こんにゃく、さとう            | たまねぎ、にんじん、しょうが、<br>キャベツ、はくさい、 <b>りんご</b>                                              | 572 kcal<br>20.2 g<br>13.7 g<br>1.3 g |
| 27<br>木 | ピザトースト                |        | パスタスープ<br>ビーンズサラダ                               | ぎゅうにゅう、ボンレスハム、<br>ピザチーズ、とりにく、あおだいず、<br>だいず           | むえんしょくパン、あぶら、<br>じゃがいも、リボンマカロニ、<br>さとう   | たまねぎ、ピーマン、トマト<br>マッシュルーム、にんじん、<br><b>こまつな</b> 、きゅうり、キャベツ                              | 547 kcal<br>25.4 g<br>24.1 g<br>2.0 g |
| 28<br>金 | みそにこみうどん              |        | じゃがまる<br>みかん                                    | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>あぶらあげ、みそ、チーズ                         | うどん、じゃがいも、でんぶん、<br>あぶら                   | にんじん、 <b>ねぎ</b> 、 <b>ほうれんそう</b> 、<br>ごぼう、 <b>だいこん</b> 、みかん                            | 601 kcal<br>26.7 g<br>23.1 g<br>2.3 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

- [5日]** コンゴ料理を二品提供します。マデスは豆を使ったトマト味のシチューです。今回は鶏肉や玉葱、にんじん等と一緒に煮込んで作ります。ンドゥンダはほうれん草の炒め煮のような料理です。
- [19日]** 毎月19日は食育の日です。今月は、23日の勤労感謝の日にちなんで五穀おこわを提供します。勤労感謝の日は国民の祝日となっていますが、収穫に感謝をする「新嘗祭」が行われる日です。食べることはたくさんの方の人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事をいただきます。
- 五穀おこわには、精白米、もち米、きび、あわ、赤米を使用する予定です。
- [26日]** この日は長野県北佐久郡立科町で育てられたりんごを使用予定です。立科町は昨年5年生が移動教室で行ったところ。