



9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
2 火	カレーライス		かいそうサラダ きょうほう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かいそうミックス	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 はくりきこ、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 きょうほう	604 kcal 19.5 g 19.9 g 2.1 g
3 水	ごはん		ちゅうかコーンスープ はっちゃんどうふ	ぎゅうにゅう、たまご、 とうふ、ぶたにく、えび、いか	こめ、むぎ、でんぶん、 あぶら、さとう	とうもろこし、ねぎ、えのきたけ、 にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、 ほししいたけ、 チンゲンツァイ	588 kcal 29.9 g 16.7 g 2.4 g
4 木	きなこあげパン		ポトフ ダイコンサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、 ぶたにく、だいず、 フランクフルト	コッペパン、あぶら、さとう、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 セロリー、だいこん、きゅうり、 とうもろこし	609 kcal 24.0 g 27.0 g 2.2 g
5 金	ごはん		ごじる いかのてりやき ゆでやさいこまだれがけ	ぎゅうにゅう、だいず、 あぶらあげ、みそ、いか	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、 さとう、ごま	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、 しょうが、 こまつな 、キャベツ	555 kcal 29.4 g 15.7 g 1.9 g
8 月	キムチチャーハン		はるさめスープ ナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 うずらのたまご	こめ、むぎ、あぶら、ごま、 はるさめ	にんじん、キムチ、ねぎ、たけのこ、 キャベツ、ほししいたけ、しょうが、 こまつな 、もやし、にんにく	560 kcal 22.4 g 20.2 g 2.0 g
9 火	ごはん		かきたまじる さばのなんぶやき きっかびたし	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、 さば、いとけすり	こめ、むぎ、でんぶん、あぶら、 ごま	ばんのうねぎ、えのきたけ、ねぎ、 こまつな 、きくのり、にんじん、 キャベツ	569 kcal 29.5 g 19.2 g 1.7 g
10 水	ごはん		とうふとわかめのみそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう、わかめ、 あぶらあげ、とうふ、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、しめじ、たまねぎ、にんじん、 ばんのうねぎ	588 kcal 25.1 g 16.9 g 1.7 g
11 木	スパゲティアラビアータ		ビーンズサラダ セサミケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あおだいず、だいず、 なまクリーム	スパゲティ、あぶら、さとう、 はくりきこ、ごま、バター	しょうが、にんにく、セロリー、 にんじん、たまねぎ、エリンギ、 トマト、きゅうり、キャベツ	661 kcal 26.2 g 27.5 g 1.8 g
12 金	かやくごはん		むらくもじる やしししゃも ごまあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 とうふ、たまご、ししゃも	こめ、むぎ、こんにゃく、あぶら、 でんぶん、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、 たまねぎ、ねぎ、キャベツ、 こまつな	564 kcal 29.1 g 20.2 g 2.3 g
16 火	シーフードピラフ		ミネストラスープ ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう、いか、えび、 ぶたにく、だいず、ツナ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、トマト、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	550 kcal 27.8 g 17.8 g 2.3 g
17 水	ひやしうどん ごまだれがけ		ゆでやさい フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、ヨーグルト	うどん、あぶら、ごま、さとう	たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ、 きゅうり、にんじん、とうもろこし、 もやし、みかんかん、ももかん、 りんごかん	542 kcal 22.6 g 19.3 g 1.9 g
18 木	ガーリックトースト		チリコンカン マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう、きんときまめ、 ぶたにく	ソフトフランス、バター、あぶら、 はくりきこ、じゃがいも、さとう	にんにく、パセリ、セロリー、 たまねぎ、にんじん、エリンギ、 トマト、きゅうり、とうもろこし	562 kcal 20.0 g 24.9 g 2.3 g
19 金	ごはん		てづくりひじきふりかけ ごもくみそしる たまごやき いそあえ	ぎゅうにゅう、ひじき、 いとけすり、とうふ、 あぶらあげ、みそ、たまご、 きざみのり	こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう、 じゃがいも	にんじん、 ねぎ 、キャベツ、 こまつな 、えのきたけ、 とうもろこし	559 kcal 25.3 g 17.8 g 1.7 g
22 月	おはぎ		とんじる きゃべつとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう、きなこ、 ぶたにく、とうふ、みそ、わかめ、 ちりめんじゃこ	こめ、もちごめ、さとう、ごま、 じゃがいも、こんにゃく、あぶら	ごぼう、だいこん、にんじん、 ねぎ 、 しょうが、キャベツ、きゅうり	600 kcal 23.7 g 17.2 g 1.4 g
24 水	コーンピラフ		ABCスープ さかなのこうそう チーズばんこやき グリーンサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 さけ、こなチーズ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 じゃがいも、ABCパスタ、 パンこ、さとう	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、 こまつな 、にんにく、キャベツ、 きゅうり	549 kcal 25.4 g 15.5 g 2.1 g
25 木	マーボーどん		バンウーヌー なし	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぶん、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、 なし	578 kcal 23.6 g 18.1 g 2.0 g
26 金	さんまのかばやきどん		さわにわん ひじきあえ	ぎゅうにゅう、さんま、 ぶたにく、ひじき	こめ、むぎ、でんぶん、 しょうしんこ、あぶら、さとう、 こんにゃく	しょうが、ごぼう、にんじん、 ねぎ 、 ほししいたけ、 こまつな 、 だいこん、とうもろこし	653 kcal 24.0 g 27.0 g 2.1 g
29 月	ごはん		みそしる まめあじのなんばんづけ こんにゃくあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、 あぶらあげ、みそ、まめあじ	こめ、むぎ、はくりきこ、でんぶん、 あぶら、さとう、こんにゃく、ごま	たまねぎ、えのきたけ、 ねぎ 、 にんじん、ピーマン、キャベツ、 こまつな 、とうもろこし	555 kcal 22.1 g 18.4 g 1.8 g
30 火	しょくパン		てづくりブルーベリージャム ジュリアンスープ ポテトグラタン	ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりにく、ピザチーズ	食パン、さとう、はちみつ、 じゃがいも、あぶら、はくりきこ、 バター	ブルーベリー、レモン、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、セロリー、 パセリ	581 kcal 22.5 g 24.3 g 2.4 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

- 【2日】 2学期最初の給食は、子供たち好みの献立、カレーライスです。まだまだ暑さが続きますので、しっかり食べて元気に2学期のスタートを切りましょう。また、この日の巨峰は、清瀬市内の農家さんが納めてくださいます。
- 【9日】 9月9日は「重陽の節句」で五節句の一つです。五節句には、1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日があります。日本では昔から奇数は縁起が良い「陽数」とされ、偶数は「陰数」と考えられました。そして、奇数が連なる日をお祝いしたのが始まりです。その五節句のなかで一番大きな数字である「9」が重なる9月9日を、陽が重なるを書いて「重陽の節句」としました。重陽の節句は「菊の節句」とも言います。菊は邪気を払うと言われており、この日には、健康や長生きを願い、菊の花びらをお酒に浮かべて飲んだりします。給食では、菊の花を混ぜた菊花浸しを作ります。
- 【22日】 今年23日が秋分の日です。秋分の日を真ん中に前後一週間を「秋のお彼岸」と言います。給食では「おはぎ」を作ります。
- 【26日】 昔から「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、お彼岸を過ぎると暦の上では秋になります。給食でも、秋の味覚「秋刀魚」を使ってさんまのかば焼きを作ります。
- 【30日】 この日の「てづくりブルーベリージャム」は、台田にある「坂間ブルーベリー農園」さんのブルーベリーを使います。ブルーベリーが収穫できるのは8月までですが、旬の美味しい旬の時期に収穫し、冷凍しておいたものを納めていただきます。