

10月🍁 給食予定献立表

令和8年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)				エネルギーたんぱく質食塩相当量	備考
			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	その他 (調味料・だしなど)		
1 木	ご飯	○		こめ,むぎ			601 kcal	～清瀬市産食材～ ・ながねぎ (松村さんより) ・チンゲンサイ (清水さんより)
	さばの文化干し		さば			さばがし,だしこんが,こいくちしょうゆ,みりん	28.8 g	
	根菜汁		とうふ,しろみそ,あかみそ	さといも,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		2.2 g	
	いそあえ		きざみのり		キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,ホールコーン			
2 金	マーボー麺	○	とうふ,ぶたひきにく,あかみそ	ちゅうかめん,ごまあぶら,あぶら,じょうはくとう,でんがん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ(みずに),ほししいたけ,にら	こいくちしょうゆ,さけ,トウバンジャン,デンメシジャン,とりがら,しお,こしょう,こめず,からしこ	564 kcal	・かぶ (石井さんより) ・こまつな (野村さんより)
	パンウースー			はるさめ,あぶら,ごまあぶら,いりごま	きゅうり,もやし,キャベツ,にんじん,たまねぎ		24.3 g	
	アロエヨーグルト		ヨーグルト		アロエかん,バインかんづめ		2.4 g	
5 月	ご飯	○		こめ,むぎ			613 kcal	・かき (関園芸さんより) ・ブルーベリー (中里ブルーベリー園 松村さんより)
	いわしの竜田揚げ		いわし	でんがん,こむぎこ,あぶら	しょうが,にんにく	こいくちしょうゆ,さけ,しお,さばがし,だしこんが	26.5 g	
	きんぴら汁		ぶたにく,あぶらあげ	あぶら,じゃがいも,いとこんにやく	ごぼう,にんじん,ねぎ		1.9 g	
	野菜とツナのあえもの		ツナ		こまつな,はくさい,もやし			
6 火	きなこ豆乳トースト	○	きなこ,とうにゅう	むえんしょくパン,じょうはくとう		しお,あかワイン,こしょう,トマトケチャップ,フスターソース,とりがら,こめず	591 kcal	●いわしの日 10月4日は日付の語呂合わせで「1(い)0(わ)4(し)」と読めるため、いわしの日とされています。給食では翌日5日にいわしを使った献立を取り入れました❖
	ポークビーンズ		だいず,ぶたにく,なまクリーム	あぶら,じゃがいも,バター	セロリー,しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,トマトビュレ		28.3 g	
	フレンチサラダ			じょうはくとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ		1.5 g	
7 水	海鮮あんかけチャーハン	○	たまご,ぶたにく,いか,えび	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら,でんがん	ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ(みずに),チンゲンサイ,えのきたけ	しお,こしょう,こいくちしょうゆ,さけ,うすくちしょうゆ,オイスターソース,みりん,とりがら,とんこつ,こめず	570 kcal	《旬》かき 《旬》くり 《旬》しめじ ●目の愛護デー 10月10日は、10を横に倒すと眉毛と目に見えることから、目の愛護デーです👁️目の健康に大切なアントシアニンたっぷりのブルーベリーを使ったデザートを作ります🍰
	もやしときゅうりのごま風味			じょうはくとう,ごまあぶら,いりごま	だいずもやし,きゅうり		26.6 g	
	柿				かき		2.1 g	
8 木	秋の香りご飯	○	とりにく,あぶらあげ	こめ,むきぐり,さんおんとう	しめじ,にんじん		580 kcal	●たてわり班給食 13日は給食室で給食を弁当箱に詰め、たてわり班ごとに校庭にシートを敷いて、お弁当給食を食べます🍱シートの上でも食べやすいカレー弁当です！
	きびなご揚げ		きびなご	でんがん,こむぎこ,あぶら	しょうが	だしこんが,しお,さけ,うすくちしょうゆ,みりん,こいくちしょうゆ,さばがし,みりん	24.6 g	
	みそ汁		とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	だいこん,ねぎ		2.1 g	
	ごまあえ			すりごま,ねりごま,さんおんとう	ほうれんそう,もやし			
9 金	ツナピラフ	○	ツナ	こめ,むぎ,あぶら	たまねぎ,ホールコーン,グリーンピース	しお,こしょう,うすくちしょうゆ,こしょう,しろワイン,こなロリエ,とりがら,とんこつ	589 kcal	●りんごジャム 皮が真っ赤な紅玉を使ってピンク色のジャムを作ります🍷
	豆と麦のスープ		ぶたにく,しろいんげんまめ	むぎ	たまねぎ,にんじん,かぶ,かぶのは		20.1 g	
	パンナコッタ ブルーベリーソース		アガー,ぎゅうにゅう,なまクリーム	じょうはくとう,グラニューとう	ブルーベリー,レモンかじゅう		1.9 g	
13 火	ブラックカレーライス	●りんごジャム ソースは お弁当箱 に入れて お弁当箱 に入れて お弁当箱 に入れて	とりひきにく,ひじき	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ	にんにく,しょうが,たまねぎ	あかワイン,カレー,トマトケチャップ,フスターソース,こいくちしょうゆ,しお,こしょう,こなロリエ,クミンパウダー,コリアンダー,とりがら,みりん	634 kcal	●りんごジャム 皮が真っ赤な紅玉を使ってピンク色のジャムを作ります🍷
	いもと豆のじゃこがらめ		だいず,ちりめんじゃこ	でんがん,じゃがいも,あぶら,さんおんとう,いりごま			19.2 g	
	三色ソテー			あぶら	こまつな,にんじん,ホールコーン,にんにく		2.0 g	
14 水	けんちんうどん	○	とりにく,あぶらあげ	うどん,あぶら,いとこんにやく,さといも	だいこん,にんじん,ねぎ	しお,こいくちしょうゆ,さけ,さばがし,だしこんが,からしこ,ペーキングパウダー,まっちゃん	579 kcal	●りんごジャム 皮が真っ赤な紅玉を使ってピンク色のジャムを作ります🍷
	小松菜の辛子じょうゆ				こまつな,もやし,キャベツ		23.2 g	
	栗抹茶蒸しパン		ぎゅうにゅう,たまご	こむぎこ,じょうはくとう,くり(かんにろに),バター			1.7 g	
15 木	胚芽食パン	○		はいがしよくパン		しろワイン,しお,こしょう,とりがら,こいくちしょうゆ,こめず,からしこ	609 kcal	●りんごジャム 皮が真っ赤な紅玉を使ってピンク色のジャムを作ります🍷
	手作りりんごジャム			じょうはくとう	りんご,レモンかじゅう		22.9 g	
	秋のクリーム煮		とりにく,しろいんげんまめ,ぎゅうにゅう,なまクリーム	あぶら,さつまいも,こむぎこ,バター	セロリー,にんじん,たまねぎ,かぶ,しめじ		2.1 g	
	海藻サラダ		かいそうミックス	じょうはくとう,あぶら,ごまあぶら	キャベツ,こまつな			
16 金	ご飯	○		こめ,むぎ			578 kcal	《旬》さつまいも 《旬》さんま
	さんまの塩焼き		さんま		だいこん	しお,さけ,こいくちしょうゆ,みりん,さばがし,だしこんが,みりん	23.6 g	
	みそ汁		とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん		2.1 g	
	おかかあえ		おかか		はくさい,ほうれんそう,もやし			
17 土	みそカツ丼	○	ぶたにく,あかみそ	こめ,むぎ,こむぎこ,パンこ,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら,すりごま	にんにく	しお,こしょう,こいくちしょうゆ,さけ,だしこんが,さばがし,うすくちしょうゆ,みりん	643 kcal	●さんまの塩焼き 動画で食べ方を確認しながら、中骨や小骨を着てよけて食べます。和食の定番焼き魚をきれいに食べましょう！
	すまし汁		わかめ	あられふ	だいこん,たけのこ(みずに),えのきたけ,ねぎ		23.2 g	
	キャベツの即席づけ			いりごま	キャベツ,こまつな,にんじん,しょうが		2.3 g	
20 火	ご飯	○		こめ,むぎ			580 kcal	●食品ロス削減月間 毎年10月は食品ロス削減月間です。国や地域全体で、まだ食べられる食品の廃棄を減らす取組を行うこととされています。給食では、普段だしをとったら捨ててしまう「削り節」と「昆布」を再利用し、ふりかけを作ります。その名もSDGsふりかけです。食材廃棄の削減につながります！
	いかのかりん揚げ		いか	じょうしんこ,でんがん,あぶら,じょうはくとう	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,みりん,さばがし,だしこんが,こめず	26.7 g	
	豚汁		ぶたにく,とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも,こんにやく,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが		2.0 g	
	和風あえ		わかめ		キャベツ,こまつな,もやし			
21 水	ガーリックチーズちぎりパン	○	とうにゅう,チーズ	きょうりきこ,じょうはくとう,あぶら,バター	にんにく,パセリこ	しお,ドライイースト,しろワイン,こいくちしょうゆ,こしょう,カレー,とんこつ,こめず,からしこ	578 kcal	●さんまの塩焼き 動画で食べ方を確認しながら、中骨や小骨を着てよけて食べます。和食の定番焼き魚をきれいに食べましょう！
	カレーポトフ		ぶたにく,フランクフルト	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー		23.6 g	
	ひじきサラダ		ひじき	すりごま,あぶら,じょうはくとう	だいこん,きゅうり,ホールコーン		2.3 g	
22 木	ご飯	○		こめ,むぎ			600 kcal	●さんまの塩焼き 動画で食べ方を確認しながら、中骨や小骨を着てよけて食べます。和食の定番焼き魚をきれいに食べましょう！
	SDGsふりかけ		さばがし,こんが,あおのり	いりごま,さんおんとう		こめず,みりん,こいくちしょうゆ,さけ,さばがし,だしこんが	22.9 g	
	じゃがいものそばろ煮		ぶたひきにく	じゃがいも,いとこんにやく,あぶら,さんおんとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,しょうが		1.9 g	
	みそ汁		あぶらあげ,しろみそ,あかみそ		はくさい,かぶ,かぶのは,ねぎ			
23 金	さつまいもご飯	○		こめ,さつまいも,ごま			579 kcal	●さんまの塩焼き 動画で食べ方を確認しながら、中骨や小骨を着てよけて食べます。和食の定番焼き魚をきれいに食べましょう！
	ししゃもの青のり揚げ		ししゃも,あおのり	でんがん,あぶら		だしこんが,うすくちしょうゆ,さけ,しお,こいくちしょうゆ,さばがし,こめず	25.0 g	
	田舎汁		とうふ,あぶらあげ	じゃがいも,あぶら	だいこん,ごぼう,はくさい,えのきたけ,ねぎ		2.0 g	
	かぶのゆず風味			じょうはくとう	かぶ,かぶのは,ゆず			
27 火	ご飯	○		こめ,むぎ			593 kcal	●さんまの塩焼き 動画で食べ方を確認しながら、中骨や小骨を着てよけて食べます。和食の定番焼き魚をきれいに食べましょう！
	鮭のもみじ焼き		さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	さけ,しお,こしょう,さばがし,こいくちしょうゆ	29.0 g	
	さつま汁		とりにく,とうふ,あかみそ,しろみそ	さつまいも,あぶら	にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん		1.7 g	
	白菜のおひたし		おかか		はくさい,ほうれんそう			
28 水	釜焼きビビンバ	○	ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら,いりごま,じょうはくとう	にんじん,こまつな,だいずもやし,ねぎ,しょうが,にんにく	こいくちしょうゆ,しお,こしょう,さけ,とりがら	597 kcal	《旬》りんご 長野県から産地直送❖
	春雨スープ		ぶたにく	はるさめ	にんじん,たけのこ(みずに),えのきたけ,しょうが,ねぎ,チンゲンサイ		24.1 g	
	りんご				りんご		2.0 g	
29 木	きのこスパゲティ	○	ベーコン,ぶたにく,きざみのり	スパゲティ,あぶら,オリーブゆ	しめじ,エリンギ,えのきたけ,ほうれんそう,たまねぎ,にんにく	うすくちしょうゆ,しろワイン,しお,こしょう,こめず	614 kcal	●ハロウィン ひと足早いハロウィン献立です❖紫色のじゃがいも「シャドークイン」を使ったサラダと、かぼちゃを使ったチーズケーキを作ります！
	ハロウィンマセドアンサラダ			じゃがいも,あぶら,じょうはくとう	にんじん,きゅうり,たまねぎ		23.6 g	
	かぼちゃのチーズケーキ		クリームチーズ,たまご,なまクリーム	グラニューとう,こむぎこ,こなざとう	かぼちゃ		2.0 g	
30 金	親子丼	○	とりにく,たまご	こめ,むぎ,じょうはくとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	こいくちしょうゆ,みりん,しお,うすくちしょうゆ,さばがし,だしこんが	617 kcal	《旬》みかん 和歌山県から産地直送❖
	沢煮わん		ぶたにく,とうふ	あぶら,じゃがいも,いとこんにやく	ごぼう,にんじん,たけのこ(みずに),ねぎ,ほししいたけ		25.2 g	
	みかん				みかん		1.8 g	

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。
※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。