

9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)			
2水	カレーライス	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	トマトケチャップ,こいくちしょうゆ,ウスターソース,オールスパイス,カルダモンパウダー,コリアンダー,クミンパウダー,こしょう,しお,マンゴチャツネ,ロリエ,カレーこ,とりがら,とんこつ,こめず,からしこ	593 kcal		《旬》シャインマスカット 清瀬産のシャインマスカットが登場☆清瀬市中清戸のセキ園芸さんが育ててくれたものです㊤
	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,きゅうり		18.7 g		
	シャインマスカット				シャインマスカット		2.0 g		
3木	マーボーナス丼	○	ぶたひきにく,とうふ,あかみそ	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら,でんぱん	なす,しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ(みず),ほししいたけ	さけ,トウバンジャン,テンメンジャン,こいくちしょうゆ,しお,こしょう,こめず,からしこ	590 kcal		 《旬》なす
	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,にんじん,キャベツ,たまねぎ		20.8 g		
	なし				なし		1.7 g		
4金	ご飯	○		こめ,むぎ			587 kcal		《旬》なし 山形県から産地直送● 《旬》青じそ 
	もうかざめの梅焼き		もうかざめ	ノンエッグマヨネーズ	うめほし,あおしそ	さけ,こいくちしょうゆ,さばぶし,だしこんが	29.1 g		
	みそ汁		とうふ,あぶらあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ		2.1 g		
	ゆで野菜ごまだれかけ			いりごま,じょうはくとう,ねりごま	こまつな,キャベツ,もやし				
7月	クツパ	○	ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,ごまあぶら,でんぱん	しょうが,にんにく,たけのこ(みず),にんじん,えのきたけ,だいずもやし,ねぎ,キムチづけ,にら	こいくちしょうゆ,しお,こしょう,さけ,みりん,テンメンジャン,トウバンジャン,とりがら,とんこつ,	576 kcal		●清瀬産ブルーベリー 清瀬市の中里ブルーベリー園で夏にとれたブルーベリーを使って、手作りジャムを作ります♪ 
	ナムル			あぶら,ごまあぶら,いりごま	チンゲンサイ,もやし,にんにく		23.4 g		
	パリパリひじき		ひじき,チーズ	さんおんとう,いりごま,こむぎこ,はるまきのかわ,あぶら	にんじん		2.0 g		
8火	胚芽食パン	○		はいがしよくパン			588 kcal		●重陽の節句 9月9日は日本の五大節句の一つ「重陽の節句」です。菊の花を飾ったり、菊酒を飲んだりして長寿を願う日です。給食では菊を使ったあえ物を作ります。 
	手作りブルーベリージャム			グラニューとう	ブルーベリー,レモンかじゅう	しろワイン,しお,こいくちしょうゆ,こしょう,とんこつ,こめず,からしこ	26.1 g		
	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,こまつな,セロリー		2.4 g		
	ツナサラダ		ツナ	じょうはくとう,あぶら	きゅうり,だいこん,ホールコーン				
9水	ご飯	○		こめ,むぎ			584 kcal		～清瀬産食材～ ・じゃがいも ・ながねぎ (松村さんより)  ・なす ・ピーマン (岩田さんより)  ・チンゲンサイ (清水さんより)  ・こまつな (野村さんより)  ・シャインマスカット (セキ園芸さんより)
	さばのみそ煮		さば,あかみそ	さんおんとう,でんぱん	しょうが	こいくちしょうゆ,さけ,しお,さばぶし,だしこんが	28.8 g		
	かきたま汁		とうふ,たまご	でんぱん	にんじん,えのきたけ,ねぎ		2.1 g		
	菊花びたし		おかか		こまつな,きく,もやし				
10木	スパゲティアラビアータ	○	ぶたにく,フランクフルト	ハーフスパゲティ,オリーブあぶら,あぶら	たかのつめ,にんにく,たまねぎ,トマトかん,トマトピューレ,トマトペースト,なす	あかワイン,トマトケチャップ,しお,こいくちしょうゆ,こしょう,オレガノ,バジル,こめず,ペーキングパウダー	628 kcal		・じゃがいも ・ながねぎ (松村さんより)  ・なす ・ピーマン (岩田さんより)  ・チンゲンサイ (清水さんより)  ・こまつな (野村さんより)  ・シャインマスカット (セキ園芸さんより)
	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,ホールコーン,たまねぎ		24.0 g		
	もものヨーグルトケーキ		たまご,ヨーグルト	じょうはくとう,あぶら,こむぎこ	ももかんづめ,レモンかじゅう		1.8 g		
11金	えだまめわかめご飯	○	わかめ	こめ,むぎ,いりごま	えだまめ		579 kcal		□おはなし給食□ 9月14日～30日は読書週間です。この期間に本に登場する食べ物や料理が給食に登場します！ぜひ該当の本やシリーズ本も読んでみてください㊤ 
	きびなご揚げ		きびなご	こむぎこ,でんぱん,あぶら	しょうが	こいくちしょうゆ,さけ,さばぶし,だしこんが,からしこ,こめず,しお,こしょう	26.5 g		
	呉汁		だいず,あぶらあげ,あかみそ	じゃがいも,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ		2.1 g		
	こんにゃくあえ			サラダこんにゃく,ごまあぶら,あぶら	こまつな,キャベツ,もやし,たまねぎ				
14月	シーフードクリームライス	○	えび,いか,ぎゅうにゅう,なまクリーム	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,マツシユールム(みず)	ターメリック,しろワイン,しお,こしょう,ロリエ,うすくちしょうゆ,とりがら,こいくちしょうゆ,こめず,からしこ	637 kcal		・ブルーベリー (中里ブルーベリー園松村さんより) 
	ビーンズサラダ		だいず,あおだいず	あぶら,じょうはくとう,ごまあぶら	こまつな,キャベツ		25.6 g		
	冷凍みかん				れいとうみかん		2.0 g		
15火	ご飯	○		こめ,むぎ			643 kcal		□おはなし給食□ 9月14日～30日は読書週間です。この期間に本に登場する食べ物や料理が給食に登場します！ぜひ該当の本やシリーズ本も読んでみてください㊤ 
	南蛮唐揚げ		とりにく	でんぱん,こむぎこ,あぶら,じょうはくとう	しょうが,マーレード	こいくちしょうゆ,さけ,みりん,こめず,しお,さばぶし,だしこんが	24.4 g		
	けんちん汁		とうふ	こんにゃく,じゃがいも,ごまあぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		1.9 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				
16水	チンジャオロース丼	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,じょうはくとう,ごまあぶら,でんぱん	にんにく,しょうが,ピーマン,たけのこ(みず),もやし	トウバンジャン,さけ,こいくちしょうゆ,しお,こしょう,オイスターソース,とりがら	588 kcal		《旬》ピーマン  《旬》巨峰 長野県から産地直送☆
	中華コーンスープ		たまご	でんぱん,ごまあぶら	ホールコーン,とうもろこし,にんじん,ねぎ,こまつな		23.1 g		
	巨峰				きよほう		2.0 g		
17木	ハムとケロのホットドッグ	○	ウィンナー	ミルクパン	キャバツ	トマトケチャップ,しろワイン,しお,こしょう,ロリエ,とりがら,こいくちしょうゆ,こめず,からしこ	641 kcal		《旬》さんま 
	ポテトチャウダー		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,じゃがいも,バター,コーンスターチ	にんにく,たまねぎ,にんじん,グリーンピース		25.7 g		
	ダイコンサラダ			じょうはくとう,あぶら	だいこん,きゅうり,ホールコーン		2.5 g		
18金	さんまのかば焼き丼	○	さんま	こめ,むぎ,でんぱん,こむぎこ,あぶら,じょうはくとう,いりごま	しょうが		630 kcal		●お彼岸 秋分の日を中日とし、前後3日間の計7日間をお彼岸と言います。秋のお彼岸には「おはぎ」をご先祖様にお供える習慣があります。給食ではきなこと黒ごま味のおはぎを作ります！ 
	わかめのおみそ汁		わかめ,とうふ,しろみそ,あかみそ		だいこん,ねぎ	こいくちしょうゆ,みりん,さけ,さばぶし,だしこんが,こめず	23.2 g		
	ひじきあえ		ひじき	すりごま,じょうはくとう	こまつな,もやし,にんじん		2.0 g		
24木	おはぎ	○	きなこ	こめ,もちごめ,じょうはくとう,ごま			606 kcal		●十五夜 1年で最も月が美しいとされる日で「中秋の名月」とも呼ばれます。美しい月を眺めながら秋の収穫に感謝する日本の伝統行事で、満月に見立てただんごをお供えます。給食ではみたらしをかけただんごを作ります！ 
	焼きししゃも		ししゃも			しお,さばぶし,だしこんが,うすくちしょうゆ,みりん	23.8 g		
	五目みそ汁		とうふ,あぶらあげ,あかみそ,しろみそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		1.6 g		
	キャベツの即席づけ			いりごま	キャベツ,きゅうり,しょうが				
25金	田舎うどん	○	とりにく,あぶらあげ	うどん,じゃがいも,あぶら	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,えのきたけ		577 kcal		●十五夜 1年で最も月が美しいとされる日で「中秋の名月」とも呼ばれます。美しい月を眺めながら秋の収穫に感謝する日本の伝統行事で、満月に見立てただんごをお供えます。給食ではみたらしをかけただんごを作ります！ 
	ゆかりあえ			いりごま,じょうはくとう	きゅうり,キャベツ,こまつな,しそ	さけ,しお,こいくちしょうゆ,さばぶし,だしこんが,みりん	23.1 g		
	お月見だんご		とうふ	じょうしんこ,しらたまこ,じょうはくとう,でんぱん			1.9 g		
28月	ご飯	○		こめ,むぎ			642 kcal		●十五夜 1年で最も月が美しいとされる日で「中秋の名月」とも呼ばれます。美しい月を眺めながら秋の収穫に感謝する日本の伝統行事で、満月に見立てただんごをお供えます。給食ではみたらしをかけただんごを作ります！ 
	肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも,しらたき,あぶら,じょうはくとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	みりん,こいくちしょうゆ,さけ,さばぶし,だしこんが	24.6 g		
	にらたま汁		とうふ,たまご,しろみそ,あかみそ		たまねぎ,えのきたけ,にら		2.0 g		
	水ようかん		あずき,こなかんてん	さんおんとう					
29火	チンゲン菜とじゃこのチャーハン	○	ぶたにく,ベーコン,ちりめんじゃこ,たまご	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら	にんにく,しめじ,チンゲンサイ		601 kcal		
	いかのチリソース		いか	でんぱん,あぶら,あぶら,じょうはくとう	にんにく,しょうが	しお,こしょう,こいくちしょうゆ,トウバンジャン,トマトケチャップ,さけ,とりがら	30.0 g		
	春雨スープ		ぶたにく	はるさめ,いりごま	にんじん,たけのこ(みず),えのきたけ,しょうが,ねぎ,こまつな		2.5 g		
30水	手作りツナマヨピザ	○	とうにゅう,ツナ,チーズ	きょうりきこ,じょうはくとう,あぶら,ノンエッグマヨネーズ	にんにく,たまねぎ,トマトピューレ,ホールコーン	ドライイースト,しお,こしょう,トマトケチャップ,しろワイン,ロリエ,とりがら,とんこつ	595 kcal		
	野菜スープ			じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ほうれんそう		23.4 g		
	アツチのフルーツポンチ			サイダー	ももかんづめ,りんごかんづめ,みかんかんづめ		2.2 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。