



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	Iたんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	とうにゅうきなこトースト		ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう, きなこ, とうにゅう, だいす, ぶたにく	むえんしょくパン, 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, トマト, キャベツ, きゅうり	576 kcal 25.3 g 22.4 g 1.8 g
2 金	ごはん		ごもくみそしる いわしのたつたあげ わふうあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, いわし, わかめ	こめ, むぎ, じゃがいも, でんぶん, しょうしんこ, あぶら	たまねぎ, にんじん, ねぎ , しょうが, キャベツ, きゅうり	562 kcal 24.1 g 18.8 g 1.6 g
5 月	さつまいもごはん		かきたまじる さけのてりやき ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう, とうふ, たまご, さけ	こめ, さつまいも, ごま, でんぶん, さとう, あぶら	にんじん, ねぎ , しょうが, ほうれんそう, キャベツ, とうもろこし	577 kcal 30.5 g 18.4 g 1.9 g
6 火	ごはん		エコふりかけ とうふとわかめのみそしる じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう, おかかけすり, こんぶ, あおのり, わかめ, とうふ, あぶらあげ, みそ, ぶたにく	こめ, むぎ, ごま, さとう, じゃがいも, こんにゃく, あぶら	ねぎ , はくさい, たまねぎ, にんじん, しょうが	573 kcal 23.5 g 16.7 g 1.8 g
7 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, こなかんでん	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, マッシュルーム, トマト, パセリ, キャベツ, きゅうり, みかんかじゅう	595 kcal 22.3 g 19.2 g 1.9 g
8 木	けんちんうどん		はくさいとキャベツの あえもの くりまっちゃのむしパン	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご	うどん, あぶら, こんにゃく, 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 , ごまつな , キャベツ, はくさい	565 kcal 24.1 g 13.5 g 1.7 g
9 金	うみのさちピラフ		レンズまめのスープ ブルーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう, いか, えび, だきこみわかめ, ペーコン, レンズまめ, プレーンヨーグルト	こめ, むぎ, でんぶんあぶら, じゃがいも, さとう, はちみつ	たまねぎ, にんじん, かぶ, キャベツ, トマト, ブルーベリー	551 kcal 21.5 g 16.0 g 2.0 g
13 火	ツナピザトースト		ペイザンヌスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう, ツナ, ピザチーズ, ぶたにく, こうやどうふ, レンズまめ, ペーコン	むえんしょくパン, あぶら はるさめ, じゃがいも	たまねぎ, マッシュルーム, トマト しょうが, キャベツ, にんじん, ごまつな	609 kcal 28.8 g 28.5 g 2.1 g
14 水	ごまごはん		いなかじる やしししゃも やさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, ししゃも, ツナ	こめ, ごま, じゃがいも, あぶら	はくさい, ねぎ , ほうれんそう, キャベツ, にんじん	560 kcal 28.9 g 18.8 g 1.9 g
15 木	マーボーめん		かふうつけ 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 , だけのこ, ほししいたけ, にら, きゅうり, だいこん, みかんかん, ももかん, りんごかん	556 kcal 25.5 g 21.4 g 2.1 g
16 金	あきのかおりごはん		にらたまじる きびなごあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とうふ, たまご, みそ, きびなご	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, ごま	しめじ, にんじん, にら, ねぎ , キャベツ, ほうれんそう	559 kcal 26.7 g 18.3 g 2.0 g
17 土	チキンカレーライス		ビーンズサラダ みかん	ジョア, とりにく, だいす, あおだいす	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, はくりきこ, バター, 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, みかん	601 kcal 20.7 g 11.6 g 1.7 g
20 火	ごはん		じゃがいものみそしる さばのぶんかほし いそあえ	ぎゅうにゅう, みそ, さば, きざみのり	こめ, むぎ, じゃがいも	だいこん, はくさい, ねぎ , キャベツ, ごまつな , えのきだけ, にんじん, しめじ, とうもろこし	578 kcal 28.9 g 18.6 g 2.2 g
21 水	おやこどん		けんちんじる ごまつなのおひたし	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご	こめ, むぎ, さとう, こんにゃく, さといも, あぶら	たまねぎ, にんじん, だいこん グリーンピース, ごぼう, ねぎ , キャベツ, ごまつな	572 kcal 27.9 g 16.0 g 2.2 g
22 木	はいがしょくパン		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	はいがしょくパン, 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, セロリー, 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	662 kcal 24.1 g 25.0 g 2.4 g
23 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, さとう, あぶら, ごま	にんにく, だいこん, ごぼう, にんじん, ねぎ , ほししいたけ, キャベツ, きゅうり	698 kcal 27.3 g 27.9 g 2.2 g
27 火	ちゅうかどん		わかめスープ グレープかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, えび, うずらのたまご, とりにく, わかめ, こなかんでん	こめ, むぎ, あぶら, でんぶん, はるさめ, ごま, さとう	しょうが, だけのこ, はくさい, たまねぎ, にんじん, チンゲンツァイ , ほししいたけ, ねぎ , ぶどうジュース	580 kcal 24.0 g 15.8 g 2.0 g
28 水	ごはん		どんじる さんまのしおやき おろしがけ おかかあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, さんま, おかかけすり	こめ, むぎ, 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, はくさい, ほうれんそう	583 kcal 26.6 g 22.0 g 2.0 g
29 木	ジョロフライス		ガーナフロッグスープ ココアゼリー	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, こなかんでん, なまクリーム, こなぜラチン	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, ほうれんそう	539 kcal 19.6 g 18.2 g 2.0 g
30 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, 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	ハーフスパゲティ, あぶら, さとう, はくりきこ	しめじ, ししいたけ, えのきだけ, にんじん, たまねぎ, チンゲンツァイ , しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, かぼちゃ	600 kcal 22.4 g 26.9 g 2.1 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献立になります。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]** 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、給食では鰯の竜田揚げを提供します。
- [6日]** 10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。エコふりかけはこの日の味噌汁に使用するだしをとったかつおぶしと昆布を使ってふりかけを作ります。
- [9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。
- [16日]** 毎月19日の食育の日にちなんで、和食献立です。秋の香りごはんはさつまいもやしめじ等の秋に旬を迎える食べ物を使ったごはんです。
- [28日]** 旬の食材である秋刀魚を塩焼きにして、だいこんおろしのたれをかけて提供します。焼き魚をお箸で上手に食べる練習をしたいと思います。
- [29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。ガーナフロ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、ほうれん草で表現しました。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。