１１かつ　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ごはん	MILK	けんちんじる さわらのさいきょうやき ゆでやさいごまだれがけ	ぎゅうにゅう,とうふ,さわら,みそ	こめ,むぎ,こんにゃく,**さといも**, あぶら,さとう,ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,**ねぎ**, ほうれんそう,**キャベツ**,とうもろこし	577 kcal 28.3 g 18.8 g 1.7 g
4 水	マーボー丼	MILK	ちんげんさいの はるさめスープ きよせのかき 	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく, だいず,みそ,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, でんぷん,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,たまねぎ, にんじん,**チンゲンツァイ**,**かき**	601 kcal 25.4 g 19.5 g 2.4 g
5 木	りんごトースト	MILK	クリームシチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, なまクリーム,あおだいず,だいず	しょくパン,さとう,バター, じゃがいも,はくりきこ,あぶら	りんご,にんじん,たまねぎ, とうもろこし,**キャベツ**	632 kcal 21.8 g 27.6 g 2.1 g
6 金	ごはん	MILK	かきたまじる にくじゃが	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご, ぶたにく	こめ,むぎ,でんぷん,じゃがいも, いとこんにゃく,あぶら,さとう	えのきたけ,ほうれんそう, たまねぎ,にんじん	571 kcal 23.8 g 15.3 g 1.6 g
9 月	ごはん	MILK	ごじる さばのなんぶやき わふうあえ	ぎゅうにゅう,だいず,あぶらあげ, みそ,さば,わかめ	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら,ごま	ごぼう,だいこん,にんじん, **ねぎ**,**キャベツ**,はくさい	604 kcal 30.4 g 20.7 g 1.8 g
10 火	チーズトースト	MILK	ポトフ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう,ビザチーズ,だいず, ぶたにく,フランクフルト,ツナ, ほしひじき	むえんしょくパン,あぶら, じゃがいも,さとう,ごま	トマト,たまねぎ,にんじん, **キャベツ**,セロリー,だいこん, **こまつな**,とうもろこし	607 kcal 29.8 g 30.0 g 1.9 g
11 水	みそにこみうどん	MILK	じゃがまる みかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, ダイスチーズ	れいとううどん,じゃがいも, でんぷん,あぶら	にんじん,**ねぎ**,ほうれんそう, ごぼう,だいこん,はくさい,みかん	574 kcal 25.0 g 21.3 g 2.3 g
12 木	ごこくおこわ	MILK	にらたまじる もうかざめのにんにくやき キャベツとだいこんの あえもの	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご, あぶらあげ,みそ,もうかざめ	こめ,もちごめ,きび,あわ,あかまい, あぶら,ごま	にら,たまねぎ,にんにく, **キャベツ**,にんじん,だいこん	587 kcal 31.9 g 19.1 g 2.1 g
13 金	シーフードピラフ	MILK	しろいんげんと やさいのスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう,いか,えび, しろいんげんまめ,とりにく, なまクリーム	こめ,むぎ,バター,あぶら, さつまいも,さとう	たまねぎ,にんじん,**かぶ**,**キャベツ**	574 kcal 22.5 g 14.8 g 1.9 g
16 月	ごはん	MILK	とんじる きびなごのあおのりあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ, きびなご,あおのり	こめ,むぎ,じゃがいも,こんにゃく, でんぷん,はくりきこ,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,**キャベツ**,ほうれんそう	551 kcal 24.9 g 17.0 g 1.6 g
17 火	ぶたにくのたまごとじどん	MILK	こんさいじる こまつなとはくさいの あえもの	ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも,あぶら, ごま	たまねぎ,にんじん,だいこん, ごぼう,**ねぎ**,**こまつな**,はくさい, とうもろこし	605 kcal 27.6 g 19.4 g 2.2 g
18 水	スパゲッティーきのこ クリームソース	MILK	かいそうサラダ キャロットかん	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく, なまクリーム,かいそうミックス, こなかんてん	ハーフスパゲティ,あぶら, はくりきこ,バター,さとう	しめじ,たまねぎ,しいたけ, **キャベツ**,にんじん,みかんかじゅう	614 kcal 21.2 g 24.4 g 2.0 g
19 木	ごはん	MILK	ごもくみそしる さんまのつつに おかかあえ	ぎゅうにゅう,とうふ,あぶらあげ, みそ,さんま,おかかけずり	こめ,むぎ,じゃがいも,さとう	にんじん,**キャベツ**,しょうが, はくさい,**ほうれんそう**	594 kcal 26.2 g 21.9 g 2.4 g
20 金	チャーハン	MILK	ちゅうかコーンスープ とりのからあげ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,えび, たまご,とりにく	こめ,むぎ,あぶら,でんぷん, じょうしんこ	**ねぎ**,たけのこ,にんじん, とうもろこし,**ほうれんそう**, にんにく,しょうが	594 kcal 28.0 g 19.5 g 1.9 g
24 火	たんたんめん	MILK	わかめサラダ フルーツヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,レンズまめ, みそ,わかめ,プレーンヨーグルト	むしちゅうかめん,あぶら, さとう,でんぷん,ごま	にんにく,しょうが,にんじん, **チンゲンツァイ**,**ねぎ**,ほししいたけ, **だいこん**,みかんかん,ももかん, りんごかん	572 kcal 23.0 g 23.8 g 1.8 g
25 水	とりごぼう丼	MILK	きのこのみそしる たてしなまちのりんご 	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ, とうふ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,さとう しらたき	しょうが,ごぼう,にんじん, たまねぎ,ほししいたけ, えのきたけ,しめじ,**こまつな**,りんご	552 kcal 27.8 g 14.8 g 1.8 g
26 木	こうやどうふごはん	MILK	いなかじる ししゃものこうみあげ ゆかりづけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, こうやどうふ,とうふ,ししゃも	こめ,むぎ,あぶら,さとう, **さといも**,こんにゃく,でんぷん	ほししいたけ,にんじん,**だいこん**, **ねぎ**,しょうが,**キャベツ**,**こまつな**, ゆかりこ	596 kcal 28.4 g 21.2 g 2.4 g
27 金	ナン	MILK	キーマカレー ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう,ひよこまめ, ぶたにく,ツナ	ナン,あぶら,はくりきこ	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,ピーマン,トマト,**キャベツ**, とうもろこし	541 kcal 23.8 g 24.6 g 2.4 g
30 月	ごまごはん	MILK	さつまじる いかのねぎみそやき きのことじゃこのあえもの	ぎゅうにゅう,とりにく,みそ, いか,わかめ,ちりめんじゃこ	こめ,ごま,あぶら,さつまいも,さとう	にんじん,**ねぎ**,ごぼう,**だいこん**, しょうが,にんにく,**こまつな**,しめじ	562 kcal 28.4 g 15.3 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

【11月中】 新米の時期になりました。給食では１０月中旬から新米を取り入れています。そして、１１月は１週間ごとにお米の銘柄を変えて、新米の食べ比べを予定しています。

【12日】 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。作物の収穫に感謝していただきましょう。

【19日】 毎月１９日は食育の日です。また、今月は和食月間でもあります。学校給食では鰹節や昆布から毎回だしをとり、ご飯を中心に旬の食材や郷土料理も取り入れています。この日は鰹節からとっただしで五目味噌汁を作り、旬の秋刀魚は昆布や生姜、醤油、砂糖などで煮ていただきます。

【25日】 この日は清瀬市と友好交流都市協定を締結していえる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。