



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】 からだのちやうしを ととのえる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	カレーライス		かいそうサラダ シャインマスカット	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、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 シャインマスカット	595 kcal 18.6 g 19.4 g 2.0 g
3 木	はいがしよくパン		てづくりブルーベリー ジャム ポトフ ダイコンサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	はいがしよくパン、さとう、 はちみつ、あぶら、じゃがいも	ブルーベリー 、レモン、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	543 kcal 23.3 g 19.8 g 2.1 g
4 金	マーボーなすどん		ちゅうかたまごスープ なし	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 みそ、とりにく、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぶん	なす 、しょうが、にんにく、ねぎ、 にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 にら、たまねぎ、チンゲンツァイ、 なし	583 kcal 25.8 g 17.8 g 2.1 g
7 月	ごはん		ごもくみそしる ししゃものさざれやき いそあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、 みそ、ししゃも、きざみのり	こめ、むぎ、じゃがいも、マヨネーズ、 パンこ	にんじん、ねぎ、キャベツ、 ごまっつな 、えのきたけ、しめじ、 とうもろこし	563 kcal 27.2 g 18.0 g 1.9 g
8 火	チキンピラフ		ミネストラスープ ポテトグラタン	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、 だいず、ピザチーズ	こめ、むぎ、バター、あぶら、さとう、 じゃがいも、はくりきこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 にんにく、キャベツ、トマト、 パセリ	632 kcal 25.3 g 24.2 g 2.3 g
9 水	ごはん		かきたまじる さばのみそに きっかびたし	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、 さば、みそ、おかかけすり	こめ、むぎ、でんぶん、さとう	にんじん、えのきたけ、ねぎ、 しょうが、 ごまっつな 、きくのり、 はくさい	578 kcal 29.3 g 18.1 g 2.0 g
10 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、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、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	671 kcal 27.6 g 28.1 g 1.9 g
11 金	ごはん		みそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう、わかめ、 とうふ、あぶらあげ、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、えのきたけ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース	582 kcal 24.5 g 16.2 g 1.7 g
14 月	ごはん		てづくりひじきふりかけ にらたまじる きびなごのからあげ こんにゃくあえ	ぎゅうにゅう、ひじき、 おかかけすり、とうふ、たまご、 みそ、きびなご	こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう、 はくりきこ、サラダこんにゃく	にら、ねぎ、キャベツ、 ごまっつな 、 とうもろこし、たまねぎ	571 kcal 26.6 g 21.0 g 1.9 g
15 火	ツナピラフ		パスタスープ タンドリーチキン	ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく、 とりにく、プレーンヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 リボンマカロニ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 しょうが、にんにく	568 kcal 27.9 g 18.4 g 2.0 g
16 水	ごはん		ちゅうかコーンスープ はっちんどうふ	ぎゅうにゅう、とりにく、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 、にんじん、 えのきたけ、にんにく、しょうが、 たけのこ、たまねぎ、ほししいたけ、 チンゲンツァイ	583 kcal 30.0 g 17.1 g 2.2 g
17 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、ぎんときまめ、 ぶたにく	ソフトフランス、バター、あぶら、 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	542 kcal 20.5 g 23.3 g 2.2 g
18 金	ごはん		みそしる もうかざめのうめやき ごまあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、 もうかざめ	こめ、むぎ、じゃがいも、マヨネーズ、 さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、うめぼし、 あおしそ、キャベツ、 ごまっつな	586 kcal 30.5 g 18.9 g 2.1 g
24 木	ピピンパ		ワンタンスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 うずらのたまご	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま、 ウェーブワンタン	ぜんまい、しょうが、にんにく、 ほうれんそう、にんじん、はくさい、 ねぎ 、にら、ほししいたけ、 れいとうみかん	573 kcal 23.3 g 17.3 g 1.7 g
25 金	おはぎ		とんじる わふうあえ	ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく、 とうふ、みそ、わかめ	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	559 kcal 21.8 g 16.9 g 1.3 g
28 月	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、 さとう、こんにゃく、ごま、あぶら	しょうが、だいこん、ごぼう、 にんじん、 ねぎ 、ほししいたけ、 ごまっつな 、とうもろこし	660 kcal 23.4 g 27.0 g 2.1 g
29 火	あんかけやきそば		こまツナあえ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、 えび、ツナ、プレーンヨーグルト	むしちゅうかめん、あぶら、 でんぶん、さとう	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、 チンゲンツァイ 、 はくさい、しょうが、キャベツ、 ごまっつな 、みかんかん、ももかん、 りんごかん	554 kcal 28.4 g 19.4 g 2.2 g
30 水	ごはん		ごじる いかのてりやき ゆでやさいごまだれかけ	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、 ごまっつな 、キャベツ、 とうもろこし	580 kcal 30.1 g 17.0 g 1.9 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。
- 【3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。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。
- 【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、陽が重なりと書いて「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。
- 【25日】** 今年は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。
- 【28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丼を作ります。