

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			1群 主にたんぱく質を 多く含む	2群 主にカルシウムを 多く含む	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物を 多く含む	6群 主に脂質を 多く含む		
1・木	こぎつねご飯	○	豚肉、油揚げ			しょうが	精白米、精麦、三温糖	米油、白いりごま	677 kcal	
	鮭の照り焼き		生鮭			三温糖、でんぶん		38.1 g		
	からしあえ		おかか削り		にんじん、こまつな	もやし		21.8 g		
	だまこ汁		鶏肉		にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ、えのきたけ、しめじ	だまこ餅、こんにゃく	米油	2.8 g	
2・金	★みそつけめん	○	赤みそ、豚肉、★うずら卵水煮		にんじん、にら	にんにく、しょうが、ねぎ、白菜、玉葱、コーン	蒸し中華めん	米油、ごま油	708 kcal	
	★ポテチーズ春巻き		ツナ	★ダイスチーズ	にんじん		じゃが芋、乾燥マッシュポテト、春巻きの皮、薄力粉	米油	33.1 g	
	わかめあえ		かまぼこ	わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん	上白糖	白いりごま、ごま油	29.9 g	
									3.5 g	
5・月	ごま麻婆丼	○	豆腐、豚肉、大豆、みそ		にら	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸	精白米、精麦、三温糖、でんぶん	米油、ごま油、白すりごま	798 kcal	
	春雨サラダ		ハム		にんじん	キャベツ、もやし	緑豆はるさめ、上白糖	ごま油	33.6 g	
	★フルーツのヨーグルトかけ			★ヨーグルト	みかん缶、★パイナップル缶				24.9 g	
									2.2 g	
6・火	じゃこわかめご飯	○		ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ			精白米	白いりごま	689 kcal	
	さわらの香味焼き		さわら			ねぎ、しょうが	ごま油	35.8 g		
	のり酢あえ			きざみのり	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、えのきたけ	上白糖	21.1 g		
	★むらくも汁		★たまご、豆腐		にんじん、こまつな	だいこん、えのきたけ	でんぶん	2.8 g		
	みかん					みかん				
7・水	麦ご飯	○					精白米、精麦		730 kcal	
	肉じゃが		豚肉		にんじん、さやいんげん	しょうが、玉葱、干し椎茸	じゃがいも、しらたき、三温糖	米油	31.4 g	
	ししゃもの油淋鶏ソースがけ			ししゃも		ねぎ、しょうが、にんにく	でんぶん、薄力粉、上白糖	米油、ごま油、白いりごま	20.2 g	
	おひたし			こまつな、にんじん	もやし、キャベツ			2.5 g		
8・木	★はちみつレモントースト	合唱コン応援♪				レモン	★食パン、上白糖、はちみつ	★バター、豆乳バター	716 kcal	
	★秋のクリームシチュー	○	鶏肉	★牛乳、★生クリーム	にんじん、かぼちゃ、パセリ粉	玉葱、はくさい、エリンギ	さつまいも、薄力粉	米油	25.1 g	
	れんこん入りフレンチサラダ		ツナ	赤ピーマン	れんこん、キャベツ、コーン缶、玉葱、りんご	上白糖	米油	30.9 g		
								2.7 g		
9・金	ひじきご飯	○	豚肉、油揚げ	ひじき	にんじん	干し椎茸	精白米、三温糖	米油	732 kcal	
	さばの塩焼き		★さば						42.7 g	
	和風サラダ			ちりめんじゃこ、わかめ		もやし、キャベツ	上白糖	白いりごま、ごま油	27.9 g	
	豚汁		豚肉、豆腐、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	米油	3.3 g	
12月	 スポーツの日（祝日）									
13・火	スパゲティミートソース	○	豚肉、大豆		人参、ピーマン、トマト、キャブ、トマト缶、トマト、パプリカ粉	生姜、にんにく、しめじ、エリンギ、玉葱、和らー	スパゲティ、上白糖	米油	825 kcal	
	ひじきサラダ		ツナ	ひじき	にんじん、こまつな	キャベツ、コーン缶	上白糖	米油	33.2 g	
	★清瀬産ブルーベリーのヨーグルトケーキ		★たまご	★ヨーグルト、★チーズ	レモン果汁、ブルーベリー	上白糖、薄力粉	米油、オリーブ油	30.2 g		
								2.5 g		
14・水	おろし豚丼	合唱コン応援♪		豚肉		にんじん、万能ねぎ、青しそ葉	しょうが、玉葱、もやし、だいこん	精白米、精麦、三温糖、でんぶん	ごま油	719 kcal
	しょうが入り根菜汁	○	鶏肉、生揚げ、みそ		にんじん	しょうが、ごぼう、れんこん、だいこん、ねぎ	さつまいも	米油	31.0 g	
	梨							18.2 g		
								2.5 g		
15木	 合唱コンクール（給食無し）									
16・金	麦ご飯	 食育の日					精白米、精麦		774 kcal	
	エコふりかけ	○		かつお節	だし昆布、ちりめんじゃこ		三温糖		35.6 g	
	さんまの生姜煮		さんま			しょうが	三温糖		28.3 g	
	ごまあえ				こまつな、にんじん	もやし	上白糖	白すりごま、練りごま	2.9 g	
	呉汁		大豆、生揚げ、みそ		にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ	じゃがいも			
19月	振替休業日									

20・火	ポークカレーライス	豚肉、レンズまめ		にんじん、トマトケチャップ	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱	精白米、精麦、じゃがいも、薄力粉、黒砂糖	米油	755 kcal
	じゃこ入り海藻サラダ		海藻ミックス、ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ、きゅうり	上白糖	ごま油	27.4 g
	りんご				りんご			21.3 g
								2.3 g
21・水	中華おこわ	豚肉、焼き豚		にんじん	干し椎茸、れんこん、ねぎ	精白米、もち米、三温糖	ごま油	773 kcal
	★五目卵スープ	鶏肉、かまぼこ、★うずら卵水煮		にんじん、チンゲンツアイ	しょうが、だいこん	でんぶん	ごま油	25.4 g
	清瀬産さつま芋のごま団子					さつまいも、白玉粉、三温糖	白いりごま、黒いりごま、米油	25.1 g
								2.4 g
22・木	★アップルトースト				りんご	★食パン、上白糖	★バター	774 kcal
	チリコンカン	豚肉、大豆、金時豆		にんじん、ピーマン、トマト缶、トマトケチャップ、パプリカ	にんにく、玉葱	上白糖、薄力粉	米油	28.3 g
	マセドアンサラダ			にんじん	きゅうり、コーン缶、玉葱	じゃがいも、上白糖	米油	29.1 g
	きよせの柿				かき			2.8 g
23・金	十三夜ごはん	小豆、豚肉、油揚げ				精白米、さつま芋、三温糖	むきぐり、米油	719 kcal
	★卵焼き	★たまご				三温糖		32.0 g
	きのこ入りサラダ	ツナ		こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、しめじ	上白糖	ごま油、白いりごま、白すりごま	26.1 g
	月見だんご汁	豆腐、鶏肉		かぼちゃ、にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ	白玉粉	米油	3.1 g
26・月	いわしのかば焼き丼	いわし			しょうが	精白米、精麦、でんぶん、薄力粉、三温糖	米油、白いりごま	743 kcal
	切り干し大根のサラダ	ツナ		にんじん、こまつな	切干しだいこん、キャベツ	上白糖	ごま油	29.7 g
	わかめスープ	豚肉、豆腐	わかめ		えのきたけ、キャベツ、だいこん、ねぎ		白いりごま、ごま油	25.7 g
								2.7 g
27・火	★チリビーンズサンド	大豆、豚肉		にんじん、トマトケチャップ、トマトビュル	しょうが、にんにく、玉葱	無塩コッペパン、パン粉、上白糖	米油	676 kcal
	★シーフードチャウダー	たら、★いか、ベーコン	★牛乳、★生クリーム	にんじん、ほうれんそう	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、キャベツ	じゃがいも、薄力粉	米油	32.7 g
	フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱、りんご	上白糖	米油	28.0 g
								2.3 g
28・水	★豆腐と挽肉のあんかけ丼	豆腐、豚肉、大豆、★うずら卵水煮		にんじん、チンゲンツアイ	玉葱、ねぎ、干し椎茸、しょうが	精白米、精麦、三温糖、でんぶん	ごま油、米油、白いりごま	809 kcal
	かぶと大根のレモンあえ			こまつな	だいこん、かぶ、レモン果汁	上白糖		27.7 g
	★清瀬産カサネのスイートポテト	★たまご	★牛乳、★生クリーム			さつまいも、上白糖	★バター、豆乳バター	25.0 g
								2.4 g
29・木	わかめうどん	油揚げ、豚肉、かまぼこ	わかめ	にんじん	ねぎ	うどん		699 kcal
	★清瀬入参の丸ごとかき揚げ	★えび、★たまご		にんじん、葉にんじん	玉葱	さつまいも、薄力粉、上新粉	米油	31.0 g
	ツナ入り大根サラダ	ツナ		にんじん	だいこん、きゅうり、玉葱	上白糖	白いりごま、米油	29.4 g
								3.2 g
30・金	★カレーピラフ	鶏肉、★いか		ピーマン	にんにく、コーン缶、玉葱、しめじ	精白米、精麦、三温糖	米油	789 kcal
	★バジルチーズオムレツ	★たまご	★牛乳、★チーズ	パセリ、バジル粉、トマトビュル、トマトケチャップ		三温糖		33.9 g
	ジュリエンスープ	豚肉		にんじん、ほうれんそう	しょうが、玉葱、だいこん、キャベツ、セロリ		米油	33.5 g
	★パンプキンプリン		粉寒天、★牛乳、★生クリーム	かぼちゃ		上白糖		2.8 g

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。

○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。

○給食当番は、マスクを着用します。マスクを忘れずに持ってきてきましょう。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。

○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

今月の清瀬市産食材(予定)

柿、ブルーベリー、しょうが、さつま芋
じゃが芋、小松菜、チンゲン菜



～10月の献立より～

8日(木)、14日(水)合唱コンクール応援メニュー……15日は合唱コンクールです。前日とリハーサルの日には、給食室から皆さんを応援する気持ちを込めて、はちみつやれんこん、大根おろしや生姜、梨など、のどに良い食材をふんだんに取り入れた献立にしました。

16日(金)食育の日(世界食糧デー)……「世界食糧デー(10月16日)」は、国連が定めた世界共通の記念日です。世界中の人々が協力し合い、「食料への権利を実現し、飢餓を解決すること」を目的に制定されました。日本では10月を「世界食糧デー月間」とし、日頃から飢餓や食料問題解決に向けて活動する機関が情報発信やイベントの開催などを行っています。給食では、だしをとった後の「だしがら」を使った「エコふりかけ」を作ります。

23日(金)十三夜の行事食……10月23日は十三夜です。十三夜に見る月は「後(のち)の月」とも呼ばれて十五夜とはまた違う趣があるとされ、十五夜と十三夜の両方お月見をする風習は日本独自のものだそうです。十三夜は「栗名月」「豆名月」とも呼ばれることから、この日は栗と小豆が入った「十三夜ご飯」と、黄色い手作りの団子入りの汁の献立です。

清瀬産秋の味覚が主役のメニュー……9月にぶどうを届けて頂いた関園芸さんより、10月は食べ頃の柿が届きます(22日)。とうもろこしの荒井農園からは、旬のさつま芋を届けて頂き、さつま芋が主役のデザート「さつま芋のごま団子」(21日)「スイートポテト」(28日)にします。小寺農園で育った貴重な葉つきの人参は、かき揚げにする予定です。農家さんと協力して、地場産ならではの良さを味わえるメニューが続々登場します。