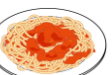


日 曜	主 食	牛 乳	お か す	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	メ モ	エネルギー たんぱく質
1 火	カレーライス 		かいそうサラダ シャインマスカット	牛乳(飲用),ぶたにく, かいそうミックス	せいはくまい,はつが げんまい,じゃがいも, あぶら,こむぎこ,いり こま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマ トピューレ,キャベツ,きゅうり,シャインマ スカット	カレールーには、隠し味にマンゴーチャツ ネが入っています。マンゴーを甘く煮詰め た調味料です。自然な甘みが広がり、まろ やかで食べやすい味に仕上がります。	673 21.0
2 水	ごはん 		みそしる もうかざめのうめやき こまあえ	牛乳(飲用),あぶらあ げ,みそ,もうかざめ	せいはくまい,はつが げんまい,じゃがいも, たまごふしようマヨ ネーズ,さとう,すりこ ま	にんじん,たまねぎ,うめほし,あおしそ,キャ ベツ,こまつな,もやし	もうかざめの梅焼きは、刻んだ梅干しや青 じそ、ノンエッグマヨネーズを合わせた調 味料でもうかざめを漬け込み、オープンで 焼いています。	597 31.1
3 木	きなこあげパン 		ポトフ ダイコンサラダ	牛乳(飲用),きなこ,ぶ たにく,だいず,フラン クフルト	コッペパン,あぶら,さ とう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー,だい こん,きゅうり,ホールコーン	ポトフは、フランスの家庭料理の一つで、 「火にかけた鍋」という意味です。鍋に肉 や野菜を入れてコトコト煮込んだ料理で す。	619 24.3
4 金	さんまのかばやきどん 		さわにわん ひじきあえ	牛乳(飲用),さんま,ぶ たにく,ほしひじき	せいはくまい,はつが げんまい,かたくりこ,じょ うしんこ,あぶら,さとう, いとこんにやく,いりこ ま	しょうが,ごぼう,にんじん,ねぎ,ほししいた け,こまつな,だいこん	さんまの蒲焼きは、下味をつけたさんまに 片栗粉をまぶして油で揚げます。揚げたて のさんまを甘辛いだれにくぐらせます。人 気のあるメニューです。	647 22.7
7 月	ごはん 		てづくりひじきふりかけ ごもくみそしる たまごやき こんにやくあえ	牛乳(飲用),ほしひじ き,おかかけすり,とう ふ,あぶらあげ,みそ,た まご	せいはくまい,はつが げんまい,いりこま,あぶら, さんおんとう,じゃがい も,さとう,サラダこ にやく,こまあぶら	にんじん,ねぎ,キャベツ,こまつな,ホール コーン,たまねぎ	ひじきは、煮物に使うイメージが強いですが、 今日は煮物以外でのメニューです。ひ じき、こま、糸削りを砂糖、醤油、みりん で味付けしてつくるふりかけです。	592 25.1
8 火	ジャンバラヤ 		パスタスープ ツナサラダ	牛乳(飲用),とりにく, ベーコン,ぶたにく,ツ ナ	せいはくまい,はつが げんまい,とうにゅうパ ター,あぶら,じゃがいも, リボンマカロニ,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,トマトピューレ,にんじん,キャ ベツ,きゅうり	パスタスープには、ファルファレという 蝶ネクタイのような形をしたパスタを入れ ます。このパスタは16世紀ごろに北イタ リアで作られたと言われています。	576 21.8
9 水	ごはん 		かきたまじる さばのごまみそやき きっかびたし	牛乳(飲用),とうふ,た まご,さば,みそ,おかか けすり	せいはくまい,はつが げんまい,かたくりこ, あぶら,さとう,いりこ ま	にんじん,えのきたけ,ねぎ,しょうが,にんに く,こまつな,さくのり,もやし	菊花びたしには、菊を使用しています。9 月9日は重陽の節句です。平安時代初めに 中国から伝わったとされています。菊の節 句とも呼ばれています。	604 29.7
10 木	マーボなすどん 		ハンウースー れいとうみかん	牛乳(飲用),とうふぶ たにく,みそ	せいはくまい,はつが げんまい,あぶら,さとう,こ まあぶら,かたくりこ, りよくとうはるさめ,い りこま	なす,しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,たけ のこ,ほししいたけ,にら,きゅうり,キャベツ, もやし,れいとうみかん	ハンウースーは、中華料理です。中国語 で、バンは混ぜる、ウーは5、スーは細切 りの意味です。5種類の材料（春雨、きゅ うり、にんじん、キャベツ、もやし）を見 つけながら食べましょう。	606 21.5
11 金	スパゲティアラビアータ 		ビーンズサラダ セサミケーキ	牛乳(飲用),ぶたにく, ひよこまめ,だいず,牛 乳(調理用),なまク リーム	スパゲティ,あぶら,さ とう,こむぎこ,すりこ ま,バター,いりこま	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,たま ねぎ,たかのつめ,マッシュルーム,トマトか んづめ,トマトピューレ,きゅうり,キャベツ	アラビアータとは、トマトソースににんに くやタバスコを加えたパスタです。給食で は食べやすいように辛みをおさえて調理し ています。	644 25.4
14 月	ビビンバ 		はるさめスープ キャロットかん	牛乳(飲用),ぶたにく, たまご,こなかなてん	せいはくまい,はつが げんまい,さとう,あぶら,い りこま,りよくとうはる さめ	しょうが,にんにく,だいずもやし,ほうれん そう,にんじん,たけのこ,キャベツ,えのきた け,ねぎ,みかんかじゅう	ビビンバは、韓国を代表する、人気料理の 一つです。韓国語で、「ビビン」は、混ぜ る、「バ」は、ご飯の意味です。	627 25.0
15 火	しょくパン 		てづくりブルーベリージャム ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳(飲用),だいず,ぶ たにく	しょくパン,グラ ニューとう,はちみつ, あぶら,じゃがいも,ど うにゅうバター,さ とう	ブルーベリー,レモンかじゅう,セロリー, しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,マッ シュルーム,トマトピューレ,キャベツ,きゅ うり	清瀬市内で生産されているブルーベリーを 砂糖と一緒にコトコト煮て、給食室でジャ ムにします。パンと一緒に食べましょう。	526 23.9
16 水	ごはん 		にらたまじる いかのてりやき いそあえ	牛乳(飲用),とうふ,た まご,みそ,いか,きざみ のり	せいはくまい,はつが げんまい,さとう,あぶら,い りこま,りよくとうはる さめ	にら,ねぎ,しょうが,キャベツ,こまつな,えの きたけ,しめじ,にんじん,ホールコーン	にらたま汁の玉子は、ふわふわ食感になる ように強火で沸騰させた汁の中に少しずつ 注ぎ入れています。にらとねぎは、最後に 入れることで、彩と風味を豊かに残してい ます。	522 28.4
17 木	シーフードピラフ 		やさいスープ フルーツヨーグルトかけ	牛乳(飲用),いか,むき えび,ぶたにく,プレー ンヨーグルト	せいはくまい,はつが げんまい,とうにゅうパ ター,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,みかんかんづめ,おうとうかんづめ,パ インかんづめ	いかやえびにに含まれるタウリンは、夏バ テ予防効果のある成分です。細胞の水分バ ランスを整え、筋肉の疲労を和らげてくれ ます。	585 25.6
18 金	おはぎ 		とんじる やきししゃも キャベツのそくせきづけ	牛乳(飲用),きなこ,ぶ たにく,とうふ,みそ,し しゃも	せいはくまい,もちごめ, さとう,すりこま,じゃが いも,こんにやく,あぶら, いりこま	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	おはぎは秋の彼岸に咲く萩の花に見立てて 呼んだと言われています。きな粉おはぎ と、こまおはぎの2つを手作ります。	657 30.2
24 木	ごはん 		みそしる にくじゃが	牛乳(飲用),カットわ かめ,とうふ,みそ,ぶた にく	せいはくまい,はつが げんまい,じゃがいも,いと こんにやく,あぶら,さ とう	ねぎ,しめじ,たまねぎ,にんじん,さやいんげ ん	じゃがいもに煮汁を染み込ませるには、出 来上がり直前で一度加熱を止めます。その 後、5分位経ってから再度加熱すると味が 染み込みます。	587 24.0
25 金	いなかうどん 		ゆかりづけ みたらしだんご	牛乳(飲用),とりにく, さつまあげ,あぶらあ げ	うどん,じゃがいも,あぶ ら,いりこま,しらたま ち,さとう,かたくりこ	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,きゅうり, キャベツ,ゆかりこ	みたらし団子の名前の由来は、京都にある 下鴨神社の御手洗池です。この池からブク ブクと浮き出た水の泡がお団子に見えたこ とから名づけられたと言われています。	599 25.8
28 月	ごはん 		ちゅうかコーンスープ はっちゃんどうふ	牛乳(飲用),たまご,と うふ,ぶたにく,むきえ び,いか	せいはくまい,はつが げんまい,かたくりこ, あぶら,さとう,いりこ ま	ホールコーン,クリームコーンかんづめ,ね ぎ,えのきたけ,にんにく,しょうが,たけのこ, にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,ちんげん さい	八珍豆腐は伝統的な中華料理です。八珍は、大 昔に宮廷に捧げられた希少な食材を意味しま す。給食では、豚肉、えび、いか、たけのこ、 しいたけ、にんじん、ちんげんさい、たまねぎ の8種の食材を使い、栄養豊富に仕上げまし た。	585 27.1
29 火	くろざとうパン 		チリコンカン マセドアンサラダ	牛乳(飲用),きんとき まめ,ぶたにく	くろざとうコッペ,あ ぶら,じゃがいも,さ とう	セロリー,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッ シュルーム,トマトかんづめ,トマトピュー レ,きゅうり,ホールコーン	マセドアンとはフランス語でさいの目や角 切りを意味します。じゃがいも、にんじ ん、きゅうり、とうもろこしを使うので、 彩り豊かなサラダです。	563 22.4
30 水	ごはん 		こじる きびなごあげ ゆでやさいこまだれかけ	牛乳(飲用),だいず,あ ぶらあげ,みそ,きびな ご	せいはくまい,はつが げんまい,じゃがいも,あぶら,じょ うしんこ,かたくりこ,さんお んとう,さとう,すりこま	ごぼう,だいこん,にんじん,こまつな,キャ ベツ,もやし	きびなごは、頭から尾まで食べられる10 センチほどの小魚です。銀色の体に帯のよ うな模様が1本入っているのが特徴です。	628 29.2

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。（果物を除く）③ドレッシング類は別配食の形をとります。

④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。（清瀬市HPにも公開）⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。