

10がつ こんだてひょう

清瀬第四小学校

日	牛乳	こんだて めい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木		牛乳 ツナピザトースト パイザンヌスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう, ツナ, チーズ, ふたにく, こおりとうふ, レンズまめ, ベーコン	むえんパン, あぶら, はるさめ, じゃがいも	たまねぎ, マッシュルーム (みずに), トマトピューレ, パセリ, しょうが, キャベツ, にんじん, こまつな	635 kcal 30.9 g 30.3 g 2.2 g
2 金		牛乳 ごはん こんさいじる いわしのたつたあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう, あかみそ, しろみそ, かつおぶし, いわし	こめ, むぎ, さといも, あぶら, でんぶん, しょうしんこ, あぶら, さんおんとう, ねりごま, すりごま	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, しょうが, キャベツ, こまつな, もやし	609 kcal 24.5 g 20.7 g 1.6 g
5 月		牛乳 おやこどん みそしる おひたし	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, しろみそ, あかみそ, かつおぶし, おかかけすり	こめ, むぎ, しょうはくとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, キャベツ, もやし, こまつな	593 kcal 30.2 g 16.1 g 2.3 g
6 火		牛乳 ごまごはん いなかじる ししゃものこみあげ わふうあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, かつおぶし, ししゃも, わかめ	こめ, いりごま, じゃがいも, あぶら, でんぶん, あぶら	だいこん, ごぼう, はくさい, ねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん	615 kcal 27.7 g 19.7 g 2.0 g
8 木		牛乳 けんちんうどん キャベツのからししょうゆかけ あまなっとうとくりのむしパン	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, かつおぶし, たまご	うどん, あぶら, いとこんにゃく, さといも, こむぎこ, しょうはくとう, くり, パター	だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	595 kcal 26.0 g 15.3 g 1.6 g
9 金		牛乳 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, たきこみわ, かめ, ベーコン, レンズまめ, ヨーグルト	こめ, むぎ, でんぶん, あぶら, あぶら, じゃがいも, グラニューとう, はちみつ	たまねぎ, にんじん, かぶ, キャベツ, トマトかん, ブルーベリー, レモン	575 kcal 22.9 g 16.1 g 2.0 g
13 火		牛乳 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, かつおぶし, さけ	こめ, さつまいも, こま, でんぶん, しょうはくとう, あぶら, すりごま	ほうれんそう, ねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, にんじん	568 kcal 30.2 g 17.2 g 1.9 g
14 水		牛乳 マーボーめん かふうづけ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう, とうふ, ふたひきにく, レンズまめ, あかみそ	むしちゅうかめん, こまあぶら, あぶら, しょうはくとう, でんぶん, さんおんとう, いりごま	しょうが, にんにく, ねぎ, だけのこ (みずに), ほししいだけ, いら, きゅうり, だいこん, みかんかんづめ, ももかんづめ, バインかんづめ	571 kcal 26.5 g 21.2 g 2.1 g
15 木		牛乳 きなことうにゅうトースト 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, ふたにく	むえんパン, しょうはくとう, あぶら, じゃがいも, こむぎこ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム (みずに), パセリ, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり	567 kcal 25.2 g 21.6 g 2.1 g
16 金		牛乳 ごはん みそしる さんまのおやき だいこんのおろしに	ぎゅうにゅう, しろみそ, あかみそ, かつおぶし, さんま, さんま, さんま, おかかけすり	こめ, むぎ, じゃがいも	たまねぎ, こまつな, だいこん, はくさい, ほうれんそう, もやし, にんじん	540 kcal 23.6 g 19.2 g 2.1 g
17 土		牛乳 ちゅうかどん わかめスープ グレープかん	ぎゅうにゅう, ふたにく, いか, えび, わかめ, とうふ, かんてん	こめ, むぎ, あぶら, でんぶん, こまあぶら, いりごま, しょうはくとう	だけのこ (みずに), はくさい, たまねぎ, ねぎ, にんじん, チンゲンサイ, ほししいだけ, しょうが, ぶどうジュース	593 kcal 25.7 g 14.7 g 2.2 g
20 火		牛乳 あきのかおりごはん にらたまじる きびなこのあおりのあげ やさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とうふ, たまご, しろみそ, あかみそ, かつおぶし, きびなこ, あおりの, ツナ	こめ, もちごめ, さつまいも, でんぶん, こむぎこ, あぶら	しめじ, にんじん, いら, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, もやし	579 kcal 27.3 g 19.3 g 2.2 g
21 水		牛乳 ごはん エコふりかけ みそしる じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう, おかかけすり, まこんぶ, あおりの, わかめ, とうふ, しろみそ, あかみそ, ふたひきにく	こめ, むぎ, いりごま, さんおんとう, じゃがいも, いとこんにゃく, あぶら, しょうはくとう	ねぎ, たまねぎ, にんじん, さやえんどう, しょうが	571 kcal 22.6 g 15.2 g 1.8 g

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ 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)
- ※ ドレッシング類は別配食の形をとります。
- ※ エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分相当量は中学年の数字

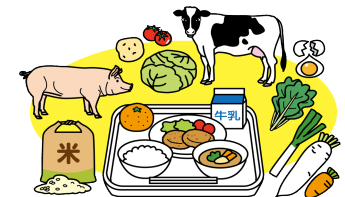
基準値 (中学年)
エネルギー (kcal) 650kcal
たんぱく質 (g) 26.0g
脂質 (g) 20.9g
塩分 (g) 2.0g

日	牛乳	こんだて めい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
22 木		牛乳 はいがしよくパン てつくりりんごジャム あきのクリームに わかめサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, しろういんげんまめ, なまクリーム, わかめ		りんご, シモン, セロリー, にんじん, たまねぎ, しめじ, かぶ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	639 kcal 24.0 g 22.5 g 2.0 g
23 金		牛乳 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, ふたロース, あかみそ, かつおぶし	こめ, むぎ, こむぎこ, パンこ, あぶら, さんおんとう, こまあぶら, すりごま, あぶら, いりごま	にんにく, だいこん, ごぼう, にんじん, ねぎ, ほししいだけ, キャベツ, きゅうり, しょうが	685 kcal 25.5 g 26.2 g 2.2 g
27 火		牛乳 カレーライス ビーンズサラダ みかんかん	ぎゅうにゅう, ふたにく, だいす, あおだいす, かんてん	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, パター, しょうはくとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, みかんジュース	662 kcal 21.3 g 20.3 g 1.9 g
28 水		牛乳 ごはん とんじる いかのこみやき はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう, ふたにく, とうふ, しろみそ, あかみそ, かつおぶし, いか, いか, おかかけすり	こめ, むぎ, じゃがいも, こんにゃく, あぶら, しょうはくとう, すりごま	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, にんにく, はくさい, ほうれんそう	551 kcal 29.8 g 12.9 g 1.9 g
29 木		牛乳 ビビンバ ワンタンスープ かき	ぎゅうにゅう, ふたにく	こめ, むぎ, しょうはくとう, あぶら, いりごま, ウェーブワンタン, こまあぶら	ぜんまい, しょうが, にんにく, にんじん, ほうれんそう, もやし, ねぎ, ほししいだけ, かき	592 kcal 22.6 g 17.5 g 1.9 g
30 金		牛乳 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, ベーコン, ふたにく, きのみ, クリームチーズ, たまご, なざさとう	ハーフスパゲティ, あぶら, しょうはくとう, グラニューとう, こむぎこ, こまあぶら	しめじ, しいだけ, えのきたけ, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, ほうれんそう, かぼちゃ	602 kcal 22.6 g 27.7 g 1.9 g

10月16日は、世界の食料問題を考える日として国連が制定した「世界食料デー」です。

1981年から、この日は世界の一人一人が協力し合い「すべての人に食料を」をテーマに、FAO（国際連合食糧農業機関）を中心に世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決すべく、世界では様々なアクションが行われています。

また、10月はひと月とおして「食品ロス削減月間」です。21日の給食では、だしを取った時につかった昆布やかつお節を使って「エコふりかけ」を作ります！たくさん食べてくださいね！



きよせ食ネットワーク会議では、毎月19 (い) 日の「食育の日」に合わせてレシピサイト「クックパッド」にて、学校給食や保育園・健康推進課によるおすすめレシピを公開しています。ぜひ見てみてください！

右下の二次元コードからご覧になれます。



いいことたくさん！“共食”のすすめ

ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする機会が減ってきている現代。だれかと食べる“共食”を、ちょっと意識してみませんか？

楽 し み

だれかと楽しく食事をすると、心もからだも元気になります！

食 品 ロ ス 削 減

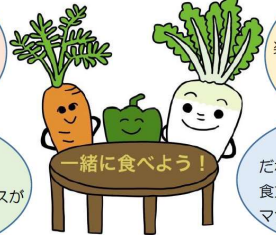
楽しい食事で食欲がわき、食べ残しが減ることも期待できます！

健 康

主食・主菜・副菜がそろいやすく、栄養バランスがとれます！

伝 統

だれかと食べることで、食文化を学ぶ機会にも。マナーも身に付きます！



一緒に食べよう！

清瀬市オリジナル共食推進マーク

きよせ食ネットワーク会議