

令和2年度 11月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金
献立名	2	3	4	5	6
	842kcal・30.9g 32.7g・2.2g	文化の日	791kcal・33.3g 29.0g・2.9g	861kcal・30.1g 29.3g・2.9g	802kcal・39.7g 28.0g・2.8g
	カラフル ビーンズサラダ ツナピラフ スパニッシュ オムレツ	文化の日	生揚げの野菜あんかけ じゃこ入りおひたし かやくご飯 味噌汁	開口笑 味噌ラーメン ナムル	キャロットかん セルフ照焼 フィッシュバーガー 大豆入り シチュー
★牛乳・ベーコン・ツナ・★たまご・生クリーム・角チーズ・ピザチーズ・青大豆・大豆・金時豆		★牛乳・鶏肉・油揚げ・生揚げ・豚肉・ちりめんじゃこ・生わかめ・味噌	★牛乳・味噌・豚肉・★うすずら卵・★たまご	★牛乳・さけ・大豆・鶏肉・粉チーズ・生クリーム・粉寒天	
赤					
黄					
緑					
献立名	9	10	11	12	13
	834kcal・29.9g 35.9g・2.7g	788kcal・31.8g 18.8g・2.6g	849kcal・33.0g 27.3g・3.2g	777kcal・25.8g 22.5g・2.7g	824kcal・26.7g 27.5g・2.4g
	ツナサラダ ビスキュイパン カレービーンズ	柿 茶飯 のっぺい汁	りんご 麻婆丼 白菜と春雨の スープ	ゼリーフライ おかかあえ 麦ご飯 のりの佃煮 豚汁	ポテト チーズ焼き チキンライス 青菜の クリームスープ
★牛乳・★たまご・大豆・豚肉・ツナ	★牛乳・さば・味噌・生わかめ・豚肉・焼き 竹輪	★牛乳・豆腐・豚肉・味噌・鶏肉・★うすずら 卵	★牛乳・刻み海苔・冷凍おから・★たまご・ おかか削り・豚肉・豆腐・油揚げ・味噌	★牛乳・鶏肉・ピザチーズ・生クリーム	
赤					
黄					
緑					
献立名	16	17	18	19	20
	893kcal・35.4g 29.4g・2.6g	811kcal・31.7g 27.4g・2.9g	期末考査	期末考査	840kcal・23.6g 28.6g・2.1g
	柿と小豆のケーキ カレーうどん ししゃもの 磯辺揚げ	さわらの紅葉焼き わかめのあえもの さつま芋ご飯 けんちん汁	期末考査	期末考査	りんご ポークストロガノフ 海藻サラダ
★牛乳・豚肉・油揚げ・生わかめ・ししゃ も・青のり・★たまご・生クリーム・脱脂粉 乳	★牛乳・さわら・西京味噌・生わかめ・油揚 げ・豆腐			★牛乳・豚肉・生クリーム・海藻ミックス	
赤					
黄					
緑					
献立名	23	24	25	26	27
	勤労感謝の日	848kcal・34.0g 24.6g・2.4g	779kcal・30.6g 20.0g・2.3g	779kcal・27.2g 28.9g・2.6g	792kcal・32.6g 23.8g・2.8g
	勤労感謝の日	さつま芋のケーキ スパゲティ ペスカトーレ コールスロー サラダ	みかん さばの塩こうじ焼き ごまあえ 麦ご飯 味噌汁	フルーツの ヨーグルトかけ フレンチトースト ポトフ	きびなごのごまフライ 切干大根の煮物 ひじきご飯 きのこ汁
★牛乳・ベーコン・★えび・★いか・粉チー ズ・★たまご・生クリーム	★牛乳・さば・生わかめ・味噌	★牛乳・さば・生わかめ・味噌	★牛乳・生クリーム・脱脂粉乳・★たまご・ 鶏肉・フランクフルト・ヨーグルト	★牛乳・大豆・鶏肉・ひじき・油揚げ・きび なご・★たまご・さつま揚げ・豆腐	
赤					
黄					
緑					
献立名	30	日付	読書の秋	献立紹介	今月の 清瀬の野菜・果物
	789kcal・32.3g 24.5g・2.7g	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	読書の秋	・12日(木)ゼリーフライ 埼玉県行田市の郷土料理。 おからやじゃが芋、ねぎなどの 野菜を混ぜて素揚げし、ソース をかけた料理です。 小判の形をしていることから 「銭フライ」と呼ばれ、それがな まって「ゼリーフライ」となりまし た。	今月の 清瀬の野菜・果物
	わかめとツナの あえもの 親子丼 味噌汁	皿 小皿 碗 丼	「読書の秋」にちなみ、 本に出てくる献立が、 給食に登場します。 お楽しみに。 詳しくは給食だよりを ご覧ください。		
★牛乳・鶏肉・★たまご・刻み海苔・ツナ・ 生わかめ・油揚げ・味噌	赤 血や肉になる				
黄 精白米・精麦・上白糖	黄 熱や力のもとになる				
緑 玉葱・人参・干し椎茸・みつば・キャベツ・ きゅうり・小松菜・えのきたけ	緑 体の調子を調える				

※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。
②食材については、果物以外すべて加熱しています。
③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、
★を表示しています。

◎1人分の量を守って、
おいしく食べましょう。