

令和2年度 12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	日付	1	2	3	4
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	777kcal・31.2g 18.4g・2.7g	809kcal・35.2g 25.0g・2.8g	793kcal・28.0g 25.4g・2.6g	794kcal・34.2g 24.9g・2.4g
献立名	皿 小皿 碗 丼	りんご 中華丼 白菜と春雨のスープ	さばの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 きのこご飯 味噌汁	大学芋 かきたまうどん ツナと大根のあえもの	みかん さわらの香味焼き 野菜の生姜風味 鶏ごぼうご飯 味噌汁
赤	赤 血や肉になる	★牛乳・豚肉・★いか・★えび・★うずら卵・鶏肉・豆腐	★牛乳・油揚げ・さば・豚肉・豆腐・生わかめ・味噌	★牛乳・鶏肉・かまぼこ・油揚げ・★たまご・ツナ	★牛乳・鶏肉・油揚げ・さわら・味噌
黄	黄 熱や力のもとになる	精白米・精麦・米油・上白糖・ごま油・でんぷん・春雨・ごま	精白米・ごま・上白糖・米油・じゃが芋・でんぷん	うどん・米油・でんぷん・さつま芋・上白糖・水あめ・ごま	精白米・米油・糸こんにゃく・上白糖・ごま・ごま油
緑	緑 体の調子を調える	生姜・にんにく・人参・玉葱・たけのこ(水煮)・白菜・干し椎茸・チンゲン菜・ねぎ・ほうれん草・★りんご	しめじ・えのきたけ・生椎茸・人参・玉葱・生姜・ねぎ	人参・ねぎ・干し椎茸・小松菜・大根・きゅうり	ごぼう・人参・生姜・ねぎ・キャベツ・きゅうり・大根・えのきたけ・みかん
献立名	7	8	9	10	11
	812kcal・27.2g 18.1g・2.7g	796kcal・32.9g 29.0g・2.8g	806kcal・34.8g 24.4g・2.6g	789kcal・30.6g 34.3g・2.9g	822kcal・32.4g 31.6g・2.8g
献立名	ごまあえ かき揚げ丼 味噌汁	オープンオムレツ エビピラフ 野菜スープ	たらの味噌マヨネーズ焼き おからあえ 麦ご飯 呉汁	海藻サラダ ピザトースト クリームシチュー	りんご 釜焼きピビンバ わかめスープ
赤	★牛乳・★いか・★たまご・豆腐・生わかめ・味噌	★牛乳・★えび・ベーコン・豚肉・★たまご・ピザチーズ	★牛乳・たら・味噌・おから削り・大豆・油揚げ	★牛乳・ボンレスハム・ピザチーズ・鶏肉・粉チーズ・生クリーム・海藻ミックス	★牛乳・豚肉・★たまご・鶏肉・生わかめ・豆腐・★うずら卵
黄	精白米・精麦・さつま芋・薄力粉・上新粉・米油・三温糖・ごま・上白糖	精白米・精麦・バター・米油・上白糖・じゃが芋	精白米・精麦・★マヨネーズ・ごま・米油・里芋	無塩食パン・米油・じゃが芋・薄力粉・バター・ごま・ごま油・上白糖	精白米・精麦・ごま油・米油・上白糖・ごま
緑	玉葱・人参・ほうれん草・★もやし	玉葱・人参・コーン・パセリ粉・ほうれん草・トマトケチャップ・キャベツ	玉葱・パセリ・人参・ほうれん草・★もやし・キャベツ・ごぼう・大根・ねぎ	トマトケチャップ・トマトピューレ・エリンギ・玉葱・ピーマン・人参・パセリ・キャベツ・きゅうり	人参・ほうれん草・白菜・ねぎ・★大豆もやし・生姜・にんにく・★りんご
献立名	14	15	16	17	18
	795kcal・34.6g 26.4g・2.5g	875kcal・31.2g 38.8g・2.9g	840kcal・31.1g 27.3g・2.6g	792kcal・32.6g 25.6g・2.5g	810kcal・36.0g 24.8g・2.2g
献立名	野菜とツナのあえもの 鶏そぼろ丼 味噌汁	ほうれん草とコーンのサラダ はちみつセサミ-toast ポークビーンズ	ぶどうかん 醤油ラーメン ジャンボ餃子	ししゃもの磯辺揚げ 中華サラダ 菜飯(サイファン) 卵スープ	みかん さばの南部焼き ひじきの磯煮 麦ご飯 田舎汁
赤	★牛乳・鶏肉・高野豆腐・大豆・刻み海苔・ツナ・豆腐・生わかめ・味噌	★牛乳・大豆・豚肉・生クリーム	★牛乳・豚肉・生わかめ・粉寒天	★牛乳・豚肉・ししゃも・青のり・★たまご・生わかめ・豆腐	★牛乳・さば・ひじき・大豆・油揚げ・生揚げ・味噌
黄	精白米・精麦・ごま・米油・上白糖	食パン・バター・はちみつ・ごま・じゃが芋・米油・薄力粉・上白糖	蒸し中華麺・ごま油・米油・餃子の皮・薄力粉・上白糖	精白米・米油・三温糖・ごま油・でんぷん・薄力粉・春雨・上白糖	精白米・精麦・ごま・糸こんにゃく・三温糖・米油・じゃが芋
緑	生姜・ほうれん草・★もやし・人参・キャベツ・大根・ねぎ	生姜・にんにく・人参・玉葱・トマトケチャップ・ほうれん草・キャベツ・コーン	にんにく・生姜・★もやし・人参・ねぎ・コーン・にら・キャベツ・ぶどう果汁	人参・干し椎茸・たけのこ(水煮)・小松菜・キャベツ・きゅうり・コーン・ねぎ	人参・しめじ・大根・ごぼう・ねぎ・みかん
献立名	21	22	23	24	25
	795kcal・29.6g 19.6g・2.0g	848kcal・32.8g 37.8g・3.1g	867kcal・30.3g 28.6g・2.4g	833kcal・26.4g 23.0g・2.2g	798kcal・25.5g 26.9g・2.6g
献立名	かぼちゃのきびなごのから揚げ からしあえ 麦ご飯 豚汁	フルーツのヨーグルトかけ エッグトースト ポトフ	スイートポテト コーンクリームスパゲティ 青菜サラダ	りんご 冬野菜のカレーライス ビーンズサラダ	オレンジスフレ チキンライス パスタスープ
赤	★牛乳・きびなご・生わかめ・豚肉・豆腐・油揚げ・味噌	★牛乳・★たまご・ピザチーズ・鶏肉・フランクフルト・ヨーグルト	★牛乳・鶏肉・★いか・生クリーム・粉チーズ・★たまご	★牛乳・豚肉・粉チーズ・青大豆・大豆	★牛乳・鶏肉・ベーコン・豚肉・生クリーム・クリームチーズ・粉チーズ・★たまご
黄	精白米・精麦・でんぷん・米油・三温糖・じゃが芋・こんにゃく	食パン・★マヨネーズ・じゃが芋・米油	スパゲティ・米油・薄力粉・ごま油・上白糖・さつま芋・バター	精白米・精麦・じゃが芋・米油・薄力粉・バター・ごま油・上白糖	精白米・精麦・バター・米油・じゃが芋・ABCパスタ・パン粉・上白糖
緑	生姜・人参・ほうれん草・キャベツ・かぼちゃ・大根・ごぼう・ねぎ	パセリ・玉葱・人参・キャベツ・セロリ・みかん缶・ハイネン缶・黄桃缶	セロリ・にんにく・人参・玉葱・クリームコーン缶・白菜・小松菜	生姜・にんにく・玉葱・人参・ブロッコリー・大根・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・★りんご	にんにく・玉葱・人参・エリンギ・コーン・ピーマン・赤ピーマン・トマトケチャップ・小松菜・みかん果汁・みかん缶

- ※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。

お知らせ

8月に配布しました年間行事予定表 第二版(令和2年8月)に記載している☆(給食あり)が変更になりました。

- ・12月12日(土) ☆(給食あり) → 給食なし
- ・12月25日(金) 給食なし → ☆(給食あり)

今月の清瀬の野菜



※感染対策として、ランチョマットを引き続き使用します。お手数ですが、よろしくお願ひいたします。