

令和2年度 10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	今月の 清瀬の野菜・果物		献立紹介	
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量				
	皿 小皿 碗 丼			・13日(火) ケジャリー 魚・卵の入ったカレー風味のご飯(イギリス) ・23日(金) フェイジョーアダー豆が入った煮込み料理(ブラジル) お楽しみに。	
	赤 血や肉になる 黄 熱や力のもとになる 緑 体の調子を調える				
献立名	5	6	7	8	9
	778kcal・26.7g 17.9g・2.6g	836kcal・27.0g 28.8g・2.6g	824kcal・28.6g 32.3g・2.5g	770kcal・30.0g 24.8g・2.6g	840kcal・26.4g 25.5g・2.4g
	肉じゃが 味噌汁 麦ご飯	人参のケーキ ペペロンチーノ ミネストローネ	みかん ドリア 野菜スープ	巨峰 きびなごのから揚げおひたし 秋の香りご飯 けんちん汁	ヨーグルト ブルーベリーケーキ イタリアン スープ チキンライス
	★牛乳・豚肉・豆腐・生わかめ・油揚げ・味噌 精白米・精麦・じゃが芋・糸こんにゃく・米油・三温糖	★牛乳・ベーコン・豚肉・ひよこ豆・生クリーム スパゲティ・米油・マカロニ・じゃが芋・バター・上白糖・薄力粉	★牛乳・★えび・鶏肉・生クリーム・ピザチーズ・ベーコン 精白米・精麦・米油・薄力粉・バター	★牛乳・鶏肉・油揚げ・きびなご・豆腐 精白米・もち米・米油・むぎくすり・ごま・でんぷん・里芋・こんにゃく	★牛乳・鶏肉・ベーコン・粉チーズ・★たまご・ヨーグルト 精白米・精麦・バター・米油・パン粉・オリブ油・上白糖・薄力粉
献立名	12	13	14	15	16
	782kcal・30.0g 23.6g・2.3g	832kcal・34.1g 29.2g・2.5g	826kcal・35.3g 22.6g・2.9g	823kcal・31.3g 31.8g・2.9g	808kcal・28.9g 22.7g・1.9g
	ぶどうかん 肉豆腐 ごまご飯 いらたま汁	コールスローサラダ (イギリス) ケジャリー コーンシチュー	筑前煮 さばの塩焼き 麦ご飯 味噌汁	ツナサラダ アップルトースト ボークビーンス	ししゃものみみじ揚げ ごまあえ 麦ご飯 エコふりかけ だまこ汁
	★牛乳・豚肉・豆腐・生わかめ・★たまご・粉寒天 精白米・精麦・ごま・米油・上白糖・でんぷん	★牛乳・たら・★うずら卵・鶏肉・生クリーム 精白米・精麦・バター・じゃが芋・米油・薄力粉・上白糖	★牛乳・さば・鶏肉・豆腐・生わかめ・味噌汁 精白米・精麦・米油・じゃが芋・こんにゃく・上白糖	★牛乳・大豆・豚肉・生クリーム・ツナ 食パン・バター・上白糖・じゃが芋・米油・薄力粉	★牛乳・ししゃも・★たまご・鶏肉・油揚げ 精白米・精麦・薄力粉・米油・ごま・上白糖・たまご餅・こんにゃく
献立名	19	20	21	22	23
	792kcal・30.9g 25.1g・2.5g	841kcal・35.9g 23.9g・2.8g	912kcal・31.5g 31.9g・2.7g	835kcal・35.0g 22.9g・2.6g	872kcal・31.6g 38.6g・2.9g
	卵焼き おかかあえ かやくご飯 さつま汁	白身魚のチーズフライ チキンピラフ カレスープ	さつま芋のごま団子 あんかけ焼きそば 野菜のピリ辛漬	りんごかん さばのごま味噌焼きおひたし 赤米入りご飯 豚汁	フルーツのヨーグルトかけ (ブラジル) フェイジョーアダー ツナポテト
	★牛乳・鶏肉・油揚げ・★たまご・おかか割り・豚肉・味噌 精白米・精麦・米油・糸こんにゃく・上白糖・ごま・さつま芋・こんにゃく	★牛乳・鶏肉・たら・★たまご・粉チーズ・豚肉 精白米・精麦・米油・パン粉・マカロニ・じゃが芋・バター	★牛乳・豚肉・★えび・★いか・★うずら卵 蒸し中華麺・米油・上白糖・ごま油・でんぷん・さつま芋・白玉粉・三温糖・ごま	★牛乳・さば・味噌・油揚げ・豚肉・豆腐・粉寒天 精白米・赤米・精麦・上白糖・ごま・米油・じゃが芋・こんにゃく	★牛乳・ツナ・白いんげん豆・金時豆・豚肉・ベーコン・ヨーグルト 食パン・じゃが芋・★マヨネーズ・米油
献立名	26	27	28	29	30
	834kcal・30.0g 31.6g・2.9g	822kcal・31.4g 23.3g・2.6g	876kcal・34.8g 31.1g・2.5g	813kcal・35.1g 25.2g・2.6g	866kcal・30.4g 37.7g・2.5g
	キャラメルポテト チリピーンズ トーストサンド	オレンジかん 麻婆丼 のりあえ	プレーンオムレツ エビピラフ クリームシチュー	鶏のから揚げおひたし わかめご飯 太平燕(タイビーエン)	パンケーキ プリン スパゲティ カレーミートソース 海藻サラダ ハロウイン
	★牛乳・大豆・豚肉・ピザチーズ・ベーコン・生クリーム 食パン・米油・薄力粉・じゃが芋・ABCパスタ・さつま芋・バター・上白糖	★牛乳・豆腐・豚肉・味噌・刻み海苔・粉寒天 精白米・精麦・米油・上白糖・ラー油・でんぷん・ごま油・ごま	★牛乳・★えび・ベーコン・★たまご・鶏肉・粉チーズ・生クリーム 精白米・精麦・バター・三温糖・じゃが芋・米油・薄力粉	★牛乳・炊き込みわかめ・鶏肉・豚肉・★えび・★うずら卵 精白米・ごま・でんぷん・薄力粉・米油・春巻・ごま油	★牛乳・豚肉・大豆・粉チーズ・海藻ミックス・粉寒天・生クリーム スパゲティ・米油・薄力粉・ごま油・上白糖

※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。