

# 9月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
<b>9月の地場野菜</b> 今月使用するブルーベリー、じゃが芋、なす、ピーマンは清瀬市産です。ブルーベリーは収穫時期との兼ね合いにより冷凍されたものとなりますが、農家さんが一生懸命育てて収穫してくださった農作物の味を感じて欲しいと思います♪	プレーンヨーグルトにブルーベリーソースをかけてね! 冷やし中華 (どんぶり) ブルーベリーヨーグルト きびなごの竜揚げ (どんぶり)	スイートポテト バターライスのホワイトソースかけ ビーンズサラダ 高野豆腐ご飯 冷凍みかん いなだの照り焼き 野菜のくるみあえ みそ汁	冷やし中華 (どんぶり) 色野菜のピリ辛漬け 麻婆ナス丼 (どんぶり) ちらくもスープ (どんぶり)	
	1膳計 - 800 kcal 脂質 24.3 g たんぱく質 36.1 g 食塩相当量 3.5 g	1膳計 - 930 kcal 脂質 34.1 g たんぱく質 25.8 g 食塩相当量 1.6 g	1膳計 - 838 kcal 脂質 23.5 g たんぱく質 38.4 g 食塩相当量 3.1 g	1膳計 - 791 kcal 脂質 24.6 g たんぱく質 27.7 g 食塩相当量 2.9 g
牛乳(飲用)、鶏肉もも(皮なし)せん切り、きびなご、プレーンヨーグルト、蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、上白糖、でんぷん、揚げ油、きゅうり、もやし、しょうが、ブルーベリー	牛乳(飲用)、冷凍むきえび、鶏肉もも(小間)、ベーコン(短冊)、牛乳(調理用)、生クリーム、大豆(国産)、乾(ひよこまめ)乾、たまご、精白米、精麦、薄力粉、サラダ油、薄力粉、ごま油、上白糖、きつまいも、にんにく、エリンギ、玉葱、にんじん、ハセリ、キャベツ、きゅうり	牛乳(飲用)、豚もも肉(せん切り)、凍り豆腐(細切り)、イナダ60g、油揚げ、白米、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、三温糖、くるみ(いり)、八つ割、じゃがいも、干し椎茸、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、冷凍みかん	牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、木綿豆腐、赤みそ、たまご、精白米、精麦、揚げ油、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、白いりごま、ごま油、なす、にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ、にんじん、玉葱、ほうれん草、きゅうり、だいこん	
プルコギ丼 (どんぶり) パンプキンかん 大根と春雨のスープ (どんぶり)	冷やしきつねうどん (どんぶり) 大学芋 ごまあえ (どんぶり)	手作りふりかけ ご飯 さわらの西京焼き 菊花あえ 豚汁	梅の幸ピラフ マゼランサラダ 豆のポタージュスープ 中華おこわ ポテチーズ春巻き 春雨とツナのあえもの 春雨スープ	
1膳計 - 804 kcal 脂質 31.9 g たんぱく質 31.2 g 食塩相当量 3.1 g	1膳計 - 808 kcal 脂質 25.5 g たんぱく質 31.0 g 食塩相当量 2.9 g	1膳計 - 801 kcal 脂質 20.0 g たんぱく質 36.3 g 食塩相当量 2.4 g	1膳計 - 826 kcal 脂質 25.0 g たんぱく質 25.3 g 食塩相当量 2.7 g	
牛乳(飲用)、豚肩肉(こま切り)、豚もも肉(せん切り)、うすら卵(水煮)、生わかめ(塩抜き)、粉寒天、牛乳(調理用)、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、普通はるさめ(乾)、にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、もやし、ねぎ、らだいこん、かぼちゃ	牛乳(飲用)、生わかめ(塩抜き)、油揚げ、うどん(冷凍)、上白糖、三温糖、白すりごま、きつまいも、揚げ油、水あめ(酸味付)、黒いりごま、ほうれん草、だいこん、にんじん	牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、おかか削り、あおのり、さわら(切り身)60g、西京、豚もも肉(こま切り)、木綿豆腐、油揚げ、白米、赤みそ、精白米、精麦、白すりごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、菊のり、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳(飲用)、いか、短冊、冷凍むきえび、炊き込みわかめ、白いんげん豆(乾)、牛乳(調理用)、生クリーム、精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、上白糖、薄力粉、玉葱、にんじん、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、セロリ、パセリ	
キムチチャーハン いかとじゃが芋のかりん揚げ 中華コンソープ チーズコーントースト ミネストローネ 中華丼 (どんぶり) 杏仁かん 五目卵スープ 梨 ご飯 さんまの生姜煮 青菜のごま炒め みそ汁 なす入りドライカレー 海藻サラダ	1膳計 - 862 kcal 脂質 27.4 g たんぱく質 30.4 g 食塩相当量 3.2 g	1膳計 - 820 kcal 脂質 34.8 g たんぱく質 28.4 g 食塩相当量 2.7 g	1膳計 - 891 kcal 脂質 27.1 g たんぱく質 34.9 g 食塩相当量 2.9 g	1膳計 - 830 kcal 脂質 27.0 g たんぱく質 27.8 g 食塩相当量 2.9 g
牛乳(飲用)、豚もも肉(せん切り)、いか、短冊、ボンレスハム(短冊)、たまご、うすら卵(水煮)、精白米、ごま油、白いりごま、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、上白糖、サラダ油、キムチ、ねぎ、にんじん、ピーマン、玉葱、ホールコーン(冷凍)、クリームコーン缶詰(ハセリ)	牛乳(飲用)、ボンレスハム(短冊)、ピザチーズ、豚もも肉(せん切り)、ベーコン(短冊)、ひよこまめ(乾)、家パン60g、マヨネーズ、有塩バター、じゃがいも、揚げ油、ジェム、マカロニ、玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、パセリ、セロリ、トマト缶詰(ホール)	牛乳(飲用)、豚もも肉(こま切り)、いか、短冊、冷凍むきえび、かまぼこ、うすら卵(水煮)、鶏肉もも(小間)、絹ごし豆腐、たまご、粉寒天、牛乳(調理用)、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、白米、白いりごま、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、だけこの(水煮)、はくさい、干し椎茸、チンゲンツァイ、ほうれん草、うらバン缶、みかん缶	牛乳(飲用)、さんま生筒切り60g、生わかめ(塩抜き)、白米、赤みそ、精白米、精麦、三温糖、ごま油、白いりごま、じゃがいも、しょうが、こまつな、キャベツ、だいこん、ねぎ、なし	
敬老の日 秋分の日	かりかり油揚げサラダ 一色おはぎ(きなこ・ごま) さつま汁	みかん 栗ご飯 さばの味噌煮 煮浸し みそ汁 豆腐とひき肉のあんかけ丼 (どんぶり) ひじきあえ	1膳計 - 782 kcal 脂質 23.6 g たんぱく質 23.7 g 食塩相当量 1.7 g	1膳計 - 814 kcal 脂質 22.7 g たんぱく質 34.0 g 食塩相当量 3.5 g
1膳計 - 775 kcal 脂質 31.3 g たんぱく質 31.6 g 食塩相当量 3.2 g	1膳計 - 798 kcal 脂質 24.7 g たんぱく質 34.1 g 食塩相当量 3.0 g	1膳計 - 826 kcal 脂質 20.8 g たんぱく質 28.0 g 食塩相当量 3.1 g	牛乳(飲用)、きな粉(大豆)、油揚げ、鶏肉もも(小間)、白米、赤みそ、もち米、精白米、上白糖、白すりごま、黒すりごま、サラダ油、さつまいも、こんにゃく、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、だいこん、ねぎ	
ミックスフルーツ ピザトースト イタリアンスープ 里芋ご飯 ししゃもの磯辺揚げ(一人2本) アーモンドあえ ご汁 パエリア パンプキンケーキ バイザンヌスープ	1膳計 - 775 kcal 脂質 31.3 g たんぱく質 31.6 g 食塩相当量 3.2 g	1膳計 - 798 kcal 脂質 24.7 g たんぱく質 34.1 g 食塩相当量 3.0 g	1膳計 - 787 kcal 脂質 22.8 g たんぱく質 24.9 g 食塩相当量 2.9 g	
牛乳(飲用)、ベーコン(短冊)、ピザチーズ、鶏肉もも(小間)、粉チーズ、たまご、家パン70g、有塩バター、サラダ油、パン(生)、玉葱、ピーマン、マッシュルーム(水煮)、トマトケチャップ、マトヒューレ、にんじん、ホールコーン(冷凍)、ほうれん草、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	牛乳(飲用)、ししゃも(生干し)、あおのり、たまご、大豆(国産、乾)、油揚げ、白米、赤みそ、精白米、さといも、でんぷん、薄力粉、揚げ油、アーモンド(粉末)、アーモンド(大粒)、上白糖、こんにゃく、キャベツ、こまつな、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	牛乳(飲用)、いか、短冊、鶏肉もも(小間)、冷凍むきえび、ベーコン(短冊)、牛乳(調理用)、たまご、精白米、精麦、オリゴ糖、薄力粉、上白糖、有塩バター、にんにく、玉葱、トマト、キュウリ、ミニトマト、キムチ、ピーマン、パセリ、かぶ、かぶ(楽)、にんじん、キャベツ、かぼちゃ(国産)、干しぶどう	牛乳(飲用)、さば切り身60g、白米、油揚げ、木綿豆腐、生わかめ(塩抜き)、赤みそ、精白米、もち米、きくらげ、白いりごま、三温糖、しょうが、こまつな、にんじん、えのきたけ、玉葱、みかん	
<b>9月の行事食</b> 9月9日は <b>重陽の節句</b> といって、桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)と同じ五節句の一つです。菊の節句とも言われ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで長寿を願う日です。給食では食用菊を使った和え物を作ります。 9月19日〜25日は <b>秋のお彼岸</b> です。お彼岸ではおはぎ(春は牡丹餅)をお供えしたり食べたりする風習があります。給食ではきなこやごまをまぶしたおはぎを作ります♪				