

# 10月分 予定献立表

2021

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>10月</b> 食品ロス削減月間</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p><b>育みたい。食べ物を大切に思う心</b></p> <p>皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 給食は、成長期にある皆さんの健康や発達の ために、栄養バランスを考えて作られています。 また、給食ができるまでには多くの人や物が 関わっていますので、感謝の気持ちを忘れず、 食べられる人はなるべく残さず食べるよう心掛け ましょう！</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p><b>私たちに できること？</b></p> <p><b>食品回スを減らそう！</b></p> <p>自分の食べ方も ふり返ろう！</p> <p>「もったいない」と 「ありがとう」の 気持ちで</p> </div> </div>				
1日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>チキンカレー</p> <p>りんご</p> <p>じゃこサラダ</p> </div> </div> <p>1人分 - 803 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.3 g</p> <p>たんぱく質 2.6 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(皮なし角切り)牛乳(調理解)、ちりめんじゃこ、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、しょうがにんにく、玉葱、にんじん、トマト、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、りんご</p>				
4日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>いわしの かば焼き丼 (どんぶり)</p> <p>おひたし</p> <p>みそ汁</p> </div> </div> <p>1人分 - 784 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.4 g</p> <p>たんぱく質 2.6 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用) 生いわし、開き、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、上白糖、じゃがいも、しょうがにんにく、だいこん、にんじん、ごま、つな</p>				
5日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>アップル トースト</p> <p>海藻 サラダ</p> <p>ポーク ビーンズ</p> </div> </div> <p>1人分 - 807 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 30.8 g</p> <p>たんぱく質 2.8 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) 大豆(国産、乾)、豚モモ肉(こま切り)、海藻ミックス、無塩食パン、有塩バター、上白糖、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、ごま油、りんご、しょうがにんにく、にんじん、玉葱、トマト、ケチャップ、パセリ、キャベツ、きゅうり</p>				
6日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>鶏そぼろ丼 (どんぶり)</p> <p>じゃこあえ</p> <p>呉汁</p> </div> </div> <p>1人分 - 862 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 26.5 g</p> <p>たんぱく質 2.8 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏ひき肉、凍り豆腐(細切り)、大豆(国産、乾)、きざみのり、ちりめんじゃこ、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、じゃがいも、しょうが、キャベツ、にんじん、玉葱、ごま油、ごぼう、だいこん、ねぎ</p>				
7日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>チャーハン</p> <p>いかと じゃが芋の 甘唐揚げ</p> <p>五目卵 スープ</p> </div> </div> <p>1人分 - 790 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.4 g</p> <p>たんぱく質 2.7 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) 焼き豚(角切り)、なるといか、短冊、鶏肉モモ(小冊)、絹ごし豆腐、たまご、精白米、サラダ油、白いりごま、ごま油、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、上白糖、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんじん、玉葱、ごま油、干し椎茸</p>				
8日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>ひじきのふりかけ</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>筑前煮</p> <p>オレンジ かん</p> <p>みそ汁</p> </div> </div> <p>1人分 - 824 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.9 g</p> <p>たんぱく質 2.6 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用) 干ひじき、おかつ、糸削り、糸削り、鶏肉モモ(小冊)、木綿豆腐、生わかめ(塩抜き)、白みそ、赤みそ、粉寒天、精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、じゃがいも、こんにゃく、たけのこ(ゆで)、にんじん、れんこん、ごぼう、干し椎茸、きょうりゅう、げん、玉葱、みかん、果汁</p>				
9日(土) 10月10日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>スパゲティ カレシース ソース</p> <p>ヨーグルト ブルーベリー ケーキ</p> <p>ハイザンス スープ</p> </div> </div> <p>1人分 - 868 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 29.4 g</p> <p>たんぱく質 2.9 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(むき身)、大豆(乾)、ベーコン(短冊)、プレーンヨーグルト、粉チーズ、たまご、ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、薄力粉、オリーブ油、しょうがにんにく、玉葱、にんじん、セロリ、トマト、ビュレ、トマト、ケチャップ、かぶ、かぶ(葉)、キャベツ、レモン、ブルーベリー</p>				
11日(月)				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>合唱 コンクール</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">振替休業日</p>				
12日(火)				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>フルコギ丼 (どんぶり)</p> <p>青菜の くるみあえ</p> <p>卵スープ</p> </div> </div> <p>1人分 - 818 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 27.4 g</p> <p>たんぱく質 2.9 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚肩肉(こま切り)、赤みそ、生わかめ(塩抜き)、たまご、絹ごし豆腐、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま、くるみ(生)、ハチマキ、でんぷん、にんにく、しょうがにんにく、しめじ、玉葱、ねぎ、ごま油、ごぼう、だいこん</p>				
13日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>ハエリア</p> <p>セサミ ケーキ</p> <p>パスタ スープ</p> </div> </div> <p>1人分 - 863 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 29.0 g</p> <p>たんぱく質 2.3 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用) いか、短冊、鶏肉モモ(小冊)、冷凍むきさび、ベーコン(短冊)、豚モモ肉(こま切り)、たまご、牛乳(調理解)、生クリーム、精白米、精麦、オリーブ油、じゃがいも、サラダ油、リボン、マカロニ、薄力粉、白すりごま、上白糖、有塩バター、白いりごま、にんにく、にんじん、玉葱、トマト、ビュレ、エリンギ、干し椎茸、ピーマン、にんじん、パセリ</p>				
14日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>エコ ふりかけ</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>世帯宮餅 目録</p> <p>はたはたの 唐揚げ (2本)</p> <p>ひじきあえ</p> <p>だまこ汁</p> </div> </div> <p>1人分 - 783 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 23.1 g</p> <p>たんぱく質 1.9 g 食塩相当量 1.9 g</p> <p>牛乳(飲用) はたはた、干ひじき(炊飯)、粉、かまぼこ、鶏肉モモ(小冊)、油揚げ、精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、白いりごま、ごま油、上白糖、サラダ油、冷、だまこ餅、こんにゃく、しょうが、ごま、ごぼう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ</p>				
15日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>ごま麻婆丼 (どんぶり)</p> <p>りんご</p> <p>かりかり 油揚げの サラダ</p> </div> </div> <p>1人分 - 851 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 29.9 g</p> <p>たんぱく質 2.9 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用) 木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、油揚げ、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白すりごま、しょうがにんにく、ねぎ、干し椎茸、にんじん、キャベツ、にんじん、ホールコーン(冷凍)、玉葱、りんご</p>				
18日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>秋の香りご飯 (どんぶり)</p> <p>さわらの 香味焼き ごまあえ</p> <p>みそ汁</p> </div> </div> <p>1人分 - 790 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 27.9 g</p> <p>たんぱく質 3.0 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小冊)、油揚げ、さわら(切り身)、木綿豆腐、生わかめ(塩抜き)、白みそ、赤みそ、精白米、ちりめんじゃこ、ごま油、きゅうり、サラダ油、ごま油、白すりごま、上白糖、しめじ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、しょうが、ごま、ごぼう、だいこん</p>				
19日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>けんちん うどん (どんぶり)</p> <p>人参の ケーキ</p> <p>青菜とツナ のあえもの</p> </div> </div> <p>1人分 - 806 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 27.9 g</p> <p>たんぱく質 2.2 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用) 油揚げ、鶏肉モモ(小冊)、オイルツナ(ルー)、牛乳(調理解)、生クリーム、うどん(冷凍)、サラダ油、こんにゃく、ごま油、有塩バター、上白糖、薄力粉、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、ごま、ごぼう、キャベツ</p>				
20日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>ツナポテ トースト</p> <p>ナッツ サラダ</p> <p>ぶどう かん</p> <p>パンキン ポタージュ</p> </div> </div> <p>1人分 - 844 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 40.4 g</p> <p>たんぱく質 2.9 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用) オイルツナ(ルー)、牛乳(調理解)、生クリーム、粉寒天、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、アーモンド(トース)、サラダ油、有塩バター、薄力粉、上白糖、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、玉葱、ぶどう、ジュース(赤白)</p>				
21日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>エビピラフ</p> <p>プレーン オムレツ</p> <p>ヨーグルト かん</p> <p>ミネスト ローネ</p> </div> </div> <p>1人分 - 843 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 25.8 g</p> <p>たんぱく質 2.8 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) 冷凍むきさび、いか、短冊、ベーコン(短冊)、たまご、牛乳(調理解)、豚モモ肉(せんの切り)、ひよこまめ(乾)、粉寒天、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、有塩バター、三連糖、タピオカ、ロコ、じゃがいも、上白糖、玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、パセリ、粒、トマト、ビュレ、トマト、ケチャップ、セロリ、トマト、缶詰(ホール)、パセリ</p>				
22日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>ひじきご飯 (どんぶり)</p> <p>さばの塩焼き アーモンド あえ</p> <p>豚汁</p> </div> </div> <p>1人分 - 820 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 26.8 g</p> <p>たんぱく質 2.8 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小冊)、干ひじき(乾)、油揚げ、さば(切り身)、豚モモ肉(こま切り)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、アーモンド(粉末)、アーモンド(ライス)、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、干し椎茸、キャベツ、ごま油、だいこん、ごぼう、ねぎ、みかん</p>				
25日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>チリビーンズ ドッグ</p> <p>キャラメル ポテト</p> <p>ツナサラダ</p> </div> </div> <p>1人分 - 874 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 35.0 g</p> <p>たんぱく質 2.1 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>牛乳(飲用) 大豆(国産、乾)、豚ひき肉、オイルツナ(ルー)、生クリーム、背割りコッペパン、サラダ油、薄力粉、上白糖、さつまいも、揚げ油、有塩バター、アーモンド(ライス)、しょうがにんにく、玉葱、にんじん、トマト、ケチャップ、トマト、ビュレ、きゅうり、キャベツ</p>				
26日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>青菜ふりかけ</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>鮭のちゃん ちゃん焼き 粉ふき芋</p> <p>かきたま汁</p> </div> </div> <p>1人分 - 790 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 17.0 g</p> <p>たんぱく質 3.0 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) ちりめんじゃこ、おかつ、糸削り、生鮭(切り身)、赤みそ、たまご、絹ごし豆腐、精白米、精麦、白いりごま、有塩バター、上白糖、じゃがいも、でんぷん、ごま油、干し椎茸、きょうりゅう、かぼちゃ、玉葱、ピーマン、にんじん、ほうろ、りんご、ねぎ</p>				
27日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>きのこ スパゲティ</p> <p>かぼちゃ ケーキ</p> <p>レンズ豆の スープ</p> </div> </div> <p>1人分 - 833 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 30.8 g</p> <p>たんぱく質 3.0 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小冊)、ベーコン(短冊)、粉チーズ、きざみのり、の、レンズ豆、精白米、精麦、白いりごま、有塩バター、上白糖、じゃがいも、でんぷん、ごま油、干し椎茸、しめじ、エリンギ、えのきたけ、パセリ、かぶ、キャベツ、トマト、缶詰(ホール)、かぼちゃ</p>				
28日				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>HALLOWEEN</p> </div> </div>				
29日				

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。