

令和3年度 9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	17日(金)お彼岸献立の二色おはぎ、 21日(火)十五夜献立のお月見団子は給食室手作りです！ 五中のホームページで作っている様子も見られます。 ぜひ見てみてください♪			
	エネルギー(kcal)・タンパク質			2	3
	脂質・食塩			856kcal・36.8g 27.7g・3.0g	806kcal・33.6g 26.2g・2.4g
	皿 小皿 椀 丼			ししゃものから揚げ 豆腐と挽肉のあんかけ丼 むらくもスープ	鯖の味噌煮・からしあえ ごまご飯 田舎汁
赤	赤	血や肉になる		★牛乳、さば、白みそ、生わかめ、油揚げ、赤みそ	
黄	黄	熱や力のもとになる		精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぷん、揚げ油	
緑	緑	体の調子を調える		にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、しょうが、にんにく、グリーンピース、こまつな	
献立名	6	7	8	9	10
	821kcal・34.8g 28.9g・2.9g	816kcal・26.7g 35.4g・2.7g	812kcal・31.3g 27.9g・3.0g	816kcal・33.9g 28.4g・3.0g	906kcal・26.6g 26.6g・2.8g
	卵焼き・大豆のじゃこがらがらめ しょういめし 泥亀汁	巨峰 ポテトグラタン 黒砂糖パン フレンチサラダ	ナムル 麦ご飯 麻婆ナス 中華コンソープ	さわらのみそマヨネーズ焼き 菊花あえ さといもごはん 豚汁	鯛とじゃがいもの揚げ煮 冷凍みかん ごまあえ 麦ご飯 具だくさん味噌汁
	★牛乳、鶏肉もも、油揚げ、★たまご、大豆、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	★牛乳、鶏肉もも、ベーコン、★生クリーム、★ビザチーズ	★牛乳、豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、赤みそ、★うずら卵、★たまご	★牛乳、さわら、白みそ、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ	★牛乳、まだい、★生わかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ
精白米、サラダ油、こんにゃく、三温糖、上白糖、でんぷん、揚げ油、白いりごま、白すりごま	★黒砂糖コッペパン、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、★有塩バター、上白糖	精白米、精麦、揚げ油、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油	精白米、さといも、マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく	精白米、精麦、でんぷん、じゃがいも、揚げ油、上白糖、白いりごま、白すりごま、サラダ油	
干し椎茸、にんじん、ごぼう、なす、玉葱、葉ねぎ	玉葱、にんじん、エリンギ、パセリ、キャベツ、きゅうり、巨峰	なす、にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、にら、だいこん、きゅうり、ホールコーン	玉葱、万能ねぎ、菊のり、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうが、にんじん、さやいんげん、こまつな、だいこん、キャベツ、ねぎ、ごぼう、冷凍みかん	
献立名	13	14	15	16	17
	827kcal・28.6g 24.7g・3.0g	880kcal・27.4g 41.0g・2.7g	796kcal・34.5g 24.2g・2.8g	808kcal・30.6g 29.1g・3.0g	865kcal・34.4g 22.9g・2.4g
	ポテチーズ春巻き 春雨サラダ 中華おこわ 五目卵スープ	サウピカンサラダ オレンジかん チーズコーン チンゲン菜のトースト クリームスープ	鯖のおろしソース ひじきの磯煮 ごまご飯 味噌汁	ビーンズサラダ ジャンバラヤ 卵スープ	二色おはぎ わかめうどん じゃこ和え
	★牛乳、焼き豚、オイルツナ、★ダイスチーズ、鶏肉もも、絹ごし豆腐、★たまご	★牛乳、ボンレスハム、★ビザチーズ、鶏肉もも、★生クリーム、粉寒天	★牛乳、さば、干ひじき、大豆、油揚げ、★生わかめ、白みそ、赤みそ	★牛乳、鶏もも肉、青大豆、大豆、★たまご	★牛乳、★生わかめ、油揚げ、鶏肉もも、かまぼこ、ちりめんじゃこ、きな粉
精白米、もち米、ごま油、上白糖、じゃがいも、★春巻き皮、★薄力粉、揚げ油、普通はるまき、サラダ油、でんぷん	★無塩食パン、マヨネーズ、★バター、じゃがいも、揚げ油、ごま油、上白糖、サラダ油、★薄力粉	精白米、白いりごま、上白糖、でんぷん、糸こんにゃく、三温糖、じゃがいも	精白米、精麦、★バター、サラダ油、上白糖、でんぷん	★うどん、白すりごま、ごま油、上白糖、サラダ油、もち米、精白米、黒すりごま	
干し椎茸、たけのこ、ねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、玉葱、こまつな	玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ、キャベツ、えのきたけ、チンゲンツァイ、みかん果汁、みかん缶	だいこん、しょうが、万能ねぎ、にんじん、ねぎ	玉葱、しめじ、ホールコーン、ピーマン、しょうが、にんにく、トマトケチャップ、トマトジュース、パセリ、キャベツ、きゅうり、こまつな	にんじん、ねぎ、だいこん、きゅうり、ホールコーン	
献立名	20	21	22	23	24
	827kcal・28.6g 24.7g・3.0g	864kcal・36.1g 25.2g・3.0g	876kcal・25.0g 32.3g・1.7g	813kcal・30.7g 24.2g・2.0g	813kcal・30.7g 24.2g・2.0g
	敬老の日 	野菜のピリ辛漬けお月見団子 あんかけ焼きそば すまし汁 十五夜献立	ミックスフルーツ バターライスのホワイトソースかけ コーンサラダ	2年生 リクエストメニュー 秋分の日	きびなごのから揚げ 煮浸し 栗ご飯 さつま汁
	★牛乳、焼き豚、オイルツナ、★ダイスチーズ、鶏肉もも、絹ごし豆腐、★たまご	★牛乳、豚もも肉、★むきえび、★いか、かまぼこ、★うずら卵、木綿豆腐、生わかめ、絹ごし豆腐	★牛乳、★冷凍むきえび、鶏肉もも、ベーコン、★生クリーム	★牛乳、きびなご、油揚げ、豚もも肉、白みそ、赤みそ	★牛乳、きびなご、油揚げ、豚もも肉、白みそ、赤みそ
精白米、もち米、ごま油、上白糖、じゃがいも、★春巻き皮、★薄力粉、揚げ油、普通はるまき、サラダ油、でんぷん	★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、上新粉、白玉粉	精白米、精麦、★バター、サラダ油、★薄力粉、上白糖	精白米、もち米、むきごり、白いりごま、でんぷん、揚げ油、サラダ油、さつま芋、こんにゃく	しょうが、こまつな、にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ	
干し椎茸、たけのこ、ねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、玉葱、こまつな	にんじん、玉葱、はくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ、みつば、きゅうり、だいこん、かぼちゃ	にんにく、エリンギ、玉葱、にんじん、パセリ、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、みかん缶、ハイソウ、黄桃缶			
献立名	27	28	29	30	今月の清瀬の野菜・果物
	836kcal・26.7g 21.3g・2.5g	804kcal・35.0g 32.8g・3.1g	845kcal・33.9g 29.9g・3.0g		
	スイートポテト ミネストローネ 海の幸ピラフ	梨 海藻サラダ 照り焼きチキン シーフードバーガー チャウダー	ブルーベリー ヨーグルト 担々麺 チーズポテト		ブルーベリー ピーマン 小松菜 なす
	★牛乳、★いか、★冷凍むきえび、炊き込みわかめ、大豆、ベーコン、★生クリーム、★たまご	★牛乳、鶏もも肉、★冷凍むきえび、★いか、ベーコン、海藻ミックス	★牛乳、豚ひき肉、赤みそ、★粉チーズ、★プレーンヨーグルト		
精白米、でんぷん、揚げ油、サラダ油、★シェルマカロニ、さつまいも、★バター、上白糖	★丸パン、上白糖、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉、★バター、白いりごま、白すりごま、ごま油、でんぷん	★蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、上白糖、ラー油、でんぷん、白いりごま、白すりごま、じゃがいも			
玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト缶詰、パセリ	キャベツ、しょうが、玉葱、にんじん、さやいんげん、きゅうり、なし	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、干し椎茸、にら、ねぎ、チンゲンツァイ、ブルーベリー、レモン			

※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。

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準	
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13~20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20~30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満



I

—