

令和3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 ☆ 7日アップルトースト・・・りんごをバターと砂糖で 甘く煮て、バターを塗った食パンにのせてオープンで 焼きます。 12日～秋田県料理～ 29日かぼちゃケーキ(ハロウィン)		
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	ビーマン 大根 ほうれん草 ブルーベリー		1 811kcal・37.5g 24.3g・2.9g 鯖の塩焼き ぶどうかん のりあえ ひじきごはん 豚汁		
	赤	赤	血や肉になる	★牛乳、鶏肉モモ、干ひじき、油揚げ、さば、きざみのり、豚モモ肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ		
	黄	黄	熱や力のもとになる	精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、じゃがいも、こんにゃく		
緑	緑	体の調子を調える	にんにく、干し椎茸、ほうれん草、もやし、キャベツ、えのきたけ、だいごん、ごぼう、ねぎ、ぶどうジュース			
献立名	4	5	6	7	8	
	844kcal・31.2g 30.1g・2.0g	802kcal・28.0g 24.7g・2.5g	793kcal・27.0g 24.4g・2.8g	809kcal・28.7g 30.8g・2.4g	822kcal・25.8g 18.2g・2.6g	
	りんご ごま麻婆丼 カリカリ油揚げサラダ	おひたし かば焼き丼 みそ汁	いかとじゃがいもの かりんとがらめ チャーハン 五目卵スープ	海藻サラダ ポークビーンズ アップルトースト	オレンジかん 筑前煮 麦ご飯・ひじきの ふりかけ みそ汁	
	★牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、油揚げ	★牛乳、いわし、開き、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳、焼きそば、★なると、★いか、鶏肉モモ、絹ごし豆腐、★たまご	★牛乳、大豆、豚モモ肉、海藻ミックス	★牛乳、干ひじき、おかか削り、糸削り、鶏肉モモ、木綿豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ、粉寒天	
黄	黄	黄	黄	黄		
精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白すりごま	精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、上白糖、じゃがいも	精白米、精麦、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	★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	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		
しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉葱、りんご	しょうが、はくさい、だいごん、にんじん、こまつな	ねぎ、グリーンピース、にんじん、玉葱、こまつな、干し椎茸	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	たけのこ、にんじん、れんこん、ごぼう、干し椎茸、さやいんげん、玉葱、みかん果汁		
献立名	11	12	13	14	15	
	868kcal・34.0g 29.4g・2.9g	803kcal・28.5g 24.0g・2.0g	801kcal・30.5g 25.0g・3.0g	869kcal・29.0g 29.7g・2.4g		
	ヨーグルトブルーベリーケーキ スパゲティ カレーミートソース	はたはたのから揚げ・ ひじきあえ 麦ご飯・エコふりかけ だまご汁	春雨サラダ ブルコギ丼 卵スープ	セサミケーキ パエリア パスタスープ	合唱コンクール 	
	★牛乳、豚モモ肉、大豆、ベーコン、★プレーンヨーグルト、★粉チーズ、★たまご	★牛乳、はたはた、干ひじき、かまぼこ、鶏肉モモ、油揚げ	★牛乳、豚肩肉、赤みそ、生わかめ、★たまご、絹ごし豆腐	★牛乳、★いか、鶏肉モモ、★冷凍むきえび、ベーコン、豚モモ肉、★たまご、★生クリーム		
★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、★薄力粉、オリーブ	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、だまご餅、こんにゃく	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま、普通はるさめ、でんぷん	精白米、精麦、オリーブ油、じゃがいも、サラダ油、★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			
しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、トマトピューレ、トマトケチャップ、かぶ、キャベツ、レモン、ブルーベリー	しょうが、こまつな、だいごん、にんじん、ごぼう、ねぎ	にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、玉葱、ねぎ、にら、キャベツ、もやし、ほうれん草	にんにく、玉葱、トマトピューレ、エリンギ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、パセリ			
献立名	18	19	20	21	22	
	845kcal・36.5g 26.1g・2.6g	790kcal・35.4g 26.9g・3.0g	800kcal・29.9g 27.0g・2.2g	848kcal・26.7g 39.3g・2.9g	808kcal・26.4g 19.5g・2.7g	
	ヨーグルトかん プレーンオムレツ エビピラフ	さわらの香味焼き・ ごまあえ 秋の香りご飯 みそ汁	にんじんケーキ けんちんうどん 青菜とツナの 和え物	みかん まんてんサラダ パンプキン ポターージュ	りんご チキンカレー じゃこ入りサラダ	
	★牛乳、★冷凍むきえび、★いか、ベーコン、★たまご、豚モモ肉、ひよこまめ、粉寒天、★プレーンヨーグルト	★牛乳、鶏肉モモ、油揚げ、さわら、木綿豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ	★牛乳、油揚げ、鶏肉モモ、オイルツナ、★生クリーム	★牛乳、オイルツナ、干ひじき、大豆、★生クリーム、粉寒天	★牛乳、鶏肉モモ、★粉チーズ、ちりめんじゃこ、粉寒天	
黄	黄	黄	黄	黄		
精白米、精麦、★有塩バター、三温糖、★シエラカロニ、じゃがいも、上白糖	精白米、もち米、白いりごま、むきくろ、サラダ油、ごま油、白すりごま、上白糖	★うどん、サラダ油、こんにゃく、ごま油、★有塩バター、上白糖、★薄力粉	★食パン、じゃがいも、★マヨネーズ、白いりごま、白すりごま、ごま油、上白糖、サラダ油、★有塩バター、★薄力粉	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、★有塩バター		
玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ粉、トマトピューレ、トマトケチャップ、セロリ、トマト缶詰、パセリ	しめじ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、しょうが、こまつな、だいごん	ごぼう、にんじん、だいごん、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	にんじん、パセリ、だいごん、キャベツ、かぼちゃ、玉葱、みかん	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		
献立名	25	26	27	28	29	
	869kcal・40.3g 26.9g・2.8g	871kcal・28.3g 35.0g・2.1g		778kcal・36.2g 17.1g・3.0g	841kcal・30.9g 31.4g・3.0g	
	じゃこあえ 鶏そばろ丼 呉汁	キャラメル ポテト チリビーンズドッグ ツナサラダ	市教研 (給食なし) 		鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき手 麦ご飯・青菜のふりかけ かきたま汁	かぼちゃのケーキ レンズ豆のスープ きのこスパゲティ
	★牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、大豆、きざみのり、ちりめんじゃこ、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳、大豆、豚ひき肉、オイルツナ、★生クリーム			★牛乳、ちりめんじゃこ、おかか削り、生鮭、赤みそ、★たまご、絹ごし豆腐	★牛乳、鶏肉モモ、ベーコン、★粉チーズ、きざみのり、レンズ豆、★生クリーム、★たまご
精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、じゃがいも	★コッパパン、サラダ油、★薄力粉、上白糖、さつまいも、揚げ油、★有塩バター	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			★ハーフスパゲティ、サラダ油、★有塩バター、★薄力粉、上白糖	
しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいごん、ねぎ	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、トマトピューレ、きゅうり、もやし、キャベツ	こまつな、ねぎ、青しそ、キャベツ、玉葱、ピーマン、にんじん、ほうれん草、ねぎ			にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、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、かぼちゃ	
赤	赤	赤	赤	赤		
黄	黄	黄	黄	黄		
緑	緑	緑	緑	緑		

※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。