

# 令和3年度 11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	1	2	文化の日	4	5
	815kcal・33.5g 23.7g・2.7g	888kcal・36.2g 38.5g・2.8g		867kcal・38.0g 24.2g・2.6g	875kcal・36.2g 24.7g・2.2g
	わかめとツナの和え物 玉子丼 味噌汁	バナナコッタ セルフフィッシュ かぼちゃシチュー バーガー		さつまいものケーキ スパゲティ ピーンズサラダ ペスカトール	豚肉の生姜炒め 白ぶどうゼリー 和風サラダ 麦ご飯 けんちん汁
	★牛、★たまご、きざみのり、オイルツナ、★生わかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳、たら、★たまご、鶏肉もも、★粉チーズ、★生クリーム、粉寒天、粉ゼラチン		★牛乳、ペーコン、★冷凍むきえび、★いか、★粉チーズ、青大豆、大豆、★たまご、★生クリーム	★牛乳、豚もも肉、油揚げ、木綿豆腐、粉寒天、粉ゼラチン
黄	黄	黄	黄	黄	
精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん	★無塩バター、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、サラダ油、★有塩バター、上白糖、いちごジャム	★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、白いりごま、白すりごま、ごま油、さつまいも、紫いも、★薄力粉、マヨネーズ	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、白いりごま、さといも、こんにゃく		
緑	緑	緑	緑	緑	
玉葱、干し椎茸、にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな、えのきたけ	にんにく、トマトケチャップ、玉葱、にんじん、かぼちゃ、エリンギ、パセリ	にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶詰、トマトケチャップ、パプリカ、キャベツ、きゅうり	にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶詰、トマトケチャップ、パプリカ、キャベツ、きゅうり	玉葱、みつぼう、しょうが、キャベツ、れんこん、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ぶどうジュース	
献立名	8	9	10	11	12
	823kcal・33.0g 28.0g・2.4g	762kcal・27.8g 28.0g・2.4g	893kcal・34.2g 31.5g・2.4g	866kcal・24.5g 24.2g・2.2g	788kcal・30.1g 25.3g・2.9g
	まさご揚げ おひたし 五穀おこわ 味噌汁	フルーツのヨーグルトかけ フレンチトースト ポトフ	杏仁かん 家常豆腐丼 かきたま入り わかめスープ	柿 海藻サラダ 秋野菜のカレーライス	さわらの紅葉焼き わかめの和え物 さつま芋ご飯 味噌汁
	★牛乳、あずき、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、干ひじき、鶏ひき肉、★たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳、★脱脂粉乳、★生クリーム、★たまご、豚肩肉、フランクフルト、★フレンチヨーグルト	★牛乳、生揚げ、豚もも肉、赤みそ、★生わかめ、★たまご、粉寒天、★生クリーム	★牛乳、豚もも肉、★粉チーズ、★生クリーム、レンズまめ、海藻ミックス	★牛乳、さわら、西京みそ、★生わかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ
赤	赤	赤	赤	赤	
精白米、もち米、精麦、あわ、きび、白いりごま、でんぷん、揚げ油、上白糖、じゃがいも	★食パン、上白糖、サラダ油、★有塩バター、じゃがいも	精白米、精麦、サラダ油、でんぷん、ごま油、白いりごま、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、さといも、揚げ油、★薄力粉、上白糖	精白米、もち米、さつまいも、白いりごま、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも	
緑	緑	緑	緑	緑	
にんじん、玉葱、ほうれんそう、もやし、ねぎ	玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	干し椎茸、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、キャベツ、しょうが、にんにく、パイン缶	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、なす、しめじ、だいこん、キャベツ、きゅうり、かき	にんじん、しめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり、ねぎ	
献立名	15	16	17	18	19
	825kcal・25.3g 26.9g・2.2g	779kcal・32.3g 16.3g・2.9g	834kcal・35.6g 33.4g・3.3g	795kcal・31.2g 19.8g・2.8g	
	ポテチーズ焼き おひたし チキンライス 味噌汁	期末テスト	鬼まんじゅう 味噌煮込みうどん 柚子風味おかかあえ	ツナ入り りんごかん チーズオムレツ 黒砂糖パン キャベツのスープ	いわしの生姜煮 れんこんの五目きんぴら ごまご飯 味噌汁
	★牛乳、鶏肉もも、★ピザチーズ、★生クリーム		★牛乳、鶏肉もも、かまぼこ、油揚げ、赤みそ、パインみそ、おかか割り	★牛乳、オイルツナ、★ピザチーズ、★たまご、ペーコン、粉寒天	★牛乳、いわし、さつま揚げ、白みそ、赤みそ
赤	赤	赤	赤	赤	
精白米、★有塩バター、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉		★うどん、上白糖、さつまいも、★薄力粉、上新粉	★黒砂糖コッペ、★パン粉、上白糖	精白米、白いりごま、三温糖、糸こんにゃく、サラダ油、じゃがいも	
緑	緑	緑	緑	緑	
パプリカ、にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、グリーンピース、トマトケチャップ、しめじ、えのきたけ、ホールコーン、ほうれんそう		しょうが、にんじん、ねぎ、こまつな、はくさい、もやし、ゆず	ねぎ、キャベツ、にんじん、玉葱、りんごジュース	しょうが、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、こまつな、えのきたけ	
献立名	22	23	24	25	26
	806kcal・32.3g 26.1g・3.0g	880kcal・30.9g 30.1g・2.3g	795kcal・36.0g 21.3g・2.9g	776kcal・29.4g 24.5g・2.8g	
	ししゃもの石垣揚げ 切り干し大根の煮物 ひじきごはん 呉汁	勤労感謝の日	バステウ風揚げ餃子 フェイジョアアード ガーリックライス	鯖の味噌煮 ごまあえ 茶飯 のっぺい汁	ホワイトサワーかん 揚げワントン あんかけ焼きそば サラダ
	★牛乳、鶏ひき肉、干ひじき、油揚げ、ししゃも(生干し)、さつま揚げ、大豆、白みそ、赤みそ		★牛乳、白いんげん豆、金時豆、豚もも肉、ペーコン、豚ひき肉、★ダイスチーズ	★牛乳、さば、白みそ、豚もも肉、焼き竹輪	★牛乳、豚肉、★冷凍むきえび、★いか、かまぼこ、★うすら卵、★乳酸菌飲料、粉寒天
赤	赤	赤	赤	赤	
精白米、精麦、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白いりごま、黒いりごま、でんぷん、★薄力粉、さといも		精白米、サラダ油、★ぎょうざの皮、★薄力粉、揚げ油	精白米、三温糖、白すりごま、上白糖、サラダ油、さといも、こんにゃく、でんぷん	★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、★生ワントン皮、揚げ油	
緑	緑	緑	緑	緑	
にんじん、干し椎茸、切干だいこん、ごぼう、だいこん、ねぎ		にんにく、パセリ、にんじん、しょうが、玉葱、トマト缶詰	しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、干し椎茸	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、キャベツ、きゅうり、みかん缶	
献立名	29	30	30	献立紹介	
	871kcal・31.5g 23.5g・2.9g	840kcal・31.5g 29.3g・1.9g	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	今月の 清瀬の野菜・果物	
	みかん 豆腐と挽肉のあんかけ丼 白菜と春雨のスープ	柿と小豆のケーキ ししゃものから揚げ カレーうどん	皿 小皿 碗 丼	今月は図書室にある本とコラボしたメニューを給食で出します！ 5日(金)「出張料理人ぶたぶた」より ～何でもない日の食卓～ 18日(木)「給食アンサンプル」より ～詩織さんの好きな黒糖パン～ 30日(火)「食堂つばめ」より ～ノエさんが作ったカレーうどん～	
	★牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、鶏肉もも、★うすら卵	★牛乳、豚もも肉、油揚げ、ししゃも、★たまご、★生クリーム	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	◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。	
赤	赤	赤	...		
精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぷん、普通はるさめ、白いりごま	★冷凍うどん、サラダ油、でんぷん、揚げ油、★薄力粉、上白糖、★無塩バター、甘納豆		...		
緑	緑	緑	...		
にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、しょうが、にんにく、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、みかん	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、絹さや、しょうが、かき、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。



## 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。

※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。

...図書室コラボメニューマーク

## 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