



# 2月1日～10日給食予定献立表

・献立は都合により変更する事があります。・食材は全て加熱しています。・ドレッシングは、別配食の形をとります。



清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	日付	1	2	3	4
	エネルギー(kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)	840kcal・22.9g 26.8g・2.0g	789kcal・29.8g 27.5g・2.4g	810kcal・34.7g 30.0g・2.5g	783kcal・34.0g 23.8g・2.7g
献立名	<p>～食器を大切に！～</p> <p>¥1,610 (小皿) ¥900 (皿) ¥1,210 (丼) ¥2,300 (碗) (食器1枚当たりの値段)</p>	<p>りんごかん</p> <p>ハヤシライス フレンチサラダ</p>	<p>ぶどうかん</p> <p>釜焼きピビンバ ワンタンスープ</p>	<p>節分サラダ</p> <p>ツナご飯 すまし汁</p>	<p>ツナあえ</p> <p>肉豆腐丼 みそ汁</p>
赤	血や肉になる	牛乳,豚肉,粉チーズ,生クリーム,粉寒天	牛乳,豚肉,たまご,豚肉,粉寒天	牛乳,ツナ,大豆,ちりめんじゃこ,木綿豆腐	牛乳,豚肉,木綿豆腐,ツナ,白みそ,赤みそ
黄	熱や力の元になる	精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター,上白糖	精白米,白いりごま,ごま油,サラダ油,上白糖,ウェーブワンタン	精白米,ごま油,上白糖,揚げ油,サラダ油,白いりごま,あられん	精白米,サラダ油,上白糖,じゃがいも
緑	体の調子を整える	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマトピューレ,トマトケチャップ,キャベツ,きゅうり,りんご果汁	にんじん,ほうれんそう,はくさい,ねぎ,しょうが,にんにく,こまつな,ぶどう果汁(赤・白)	玉ねぎ,にんじん,ホールコーン,キャベツ,ほうれんそう	玉ねぎ,にんじん,こまつな,ねぎ,しめじ,にんにく,だいこん,キャベツ

献立名	7	8	9	10	11
	752kcal・35.0g 22.2g・2.8g	866kcal・39.2g 30.8g・2.6g	773kcal・36.5g 24.0g・2.9g	830kcal・34.9g 23.6g・2.7g	
献立名	<p>おかかあえ</p> <p>親子丼 みそ汁</p>	<p>チーズオムレツ</p> <p>チキンピラフ ミネストローネ</p>	<p>五目きんぴら さばの塩焼き</p> <p>わかめごはん 豚汁</p>	<p>五平餅</p> <p>おっきりこみうどん きびなこから揚げ</p>	<p>建国記念の日</p>
赤	牛乳,鶏肉,たまご,きざみのり,おかか,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,鶏肉,鶏ひき肉,たまご,チーズ,大豆,レンズまめ	牛乳,炊き込みわかめ,さば,さつま揚げ,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,鶏肉,油揚げ,きびなこ,赤みそ	
黄	精白米,上白糖	精白米,サラダ油,有塩バター,シエルマカロニ	精白米,白いりごま,糸こんにゃく,サラダ油,三温糖,じゃがいも,こんにゃく	うどん,サラダ油,さといも,てんぷん,揚げ油,精白米,三温糖,黒いりごま	
緑	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,キャベツ,もやし,ねぎ	玉ねぎ,にんじん,ホールコーン,パセリ,キャベツ,セロリ,トマトピューレ	にんじん,ごぼう,たけのこ,だいこん,ねぎ	ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,しょうが	

