



12月給食予定献立表

12月 8日(水) 郷土料理～大分県～
 12月16日(木) 世界の料理～ドイツ～
 12月22日(水) 冬至(かぼちゃの煮物)
 12月23日(木) クリスマス(25日)

・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。

今月も学区内の農家さんが作った
清瀬産の野菜を給食で使います。



にんじん ほうれんそう こまつな
だいこん さといも 他

清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	11/30	1	2	3	
	エネルギー(kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)	807kcal・40.0g 24.1g・2.6g	865kcal・29.1g 36.2g・2.6g	815kcal・31.0g 31.3g・2.6g	
	～食器を大切に！～ 皿 小皿 ¥1,610 ¥900 丼 碗 ¥2,300 ¥1,210	ひじきの磯煮 三色丼(鮭・卵・野菜) けんちん汁	ポテトサラダ ドリア 野菜スープ	チーズオムレツ グリーンサラダ カレーピラフ キャベツのスープ	
	血や肉になる 熱や力の元になる 体の調子を整える	牛乳,生鮭,たまご,干ひじき,大豆,油揚げ,木綿豆腐 精白米,サラダ油,糸こんにゃく,三温糖,さといも,こんにゃく ほうれんそう,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	牛乳,えび,鶏肉,生クリーム,ピザチーズ,ベーコン 精白米,サラダ油,薄力粉,有塩バター,じゃがいも,上白糖	牛乳,鶏肉,鶏肉,たまご,チーズ,ベーコン 精白米,精麦,有塩バター,サラダ油,上白糖 にんにく,玉ねぎ,ピーマン,パセリ,キャベツ,にんじん,ねぎ,ブロッコリー,だいこん	
献立名	6	7	8	9	10
	814kcal・30.6g 24.7g・2.3g	856kcal・28.0g 39.9g・2.4g	877kcal・31.5g 23.3g・3.0g	826kcal・31.1g 35.0g・2.6g	830kcal・31.6g 23.7g・3.0g
	りんご 肉豆腐丼 ごま和え	フレンチサラダ はちみつセサミトースト シチュー	やせうま きびなごから揚げ からしあえ 高菜めし さつま汁	バイクドチーズケーキ 和風スープ スパゲッティ 和風サラダ	肉団子のもち米蒸し チャーハン 中華スープ
	牛乳,油揚げ,わかめ,白みそ,赤みそ,豚肉,押し豆腐 牛乳,大豆,鶏肉,粉チーズ,生クリーム 牛乳,たまご,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ,きびなご,わかめ,きな粉 牛乳,えび,ベーコン,きざみのり,クリームチーズ,たまご,生クリーム,プレーンヨーグルト 牛乳,焼き豚,なると,たまご,豚肉,大豆,干ひじき,鶏肉	精白米,白いりごま,サラダ油,上白糖,白すりごま 食パン,有塩バター,上白糖,はちみつ,白すりごま,白いりごま,じゃがいも,サラダ油,薄力粉 精白米,サラダ油,白いりごま,さつまいも,こんにゃく,でんぷん,揚げ油,薄力粉,上白糖 牛乳,たまご,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ,きびなご,わかめ,きな粉 牛乳,えび,ベーコン,きざみのり,クリームチーズ,たまご,生クリーム,プレーンヨーグルト 牛乳,焼き豚,なると,たまご,豚肉,大豆,干ひじき,鶏肉	玉ねぎ,にんじん,しめじ,こまつな,ねぎ,にんにく,しょうが,ほうれんそう,だいこん,りんご 玉ねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり たかな漬,しょうが,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ にんにく,にんじん,玉ねぎ,しめじ,パセリ,キャベツ,れんこん,きゅうり,レモン ねぎ,グリーンピース,しょうが,干しいたけ,にんじん,玉ねぎ,にら		
献立名	13	14	15	16	17
	871kcal・23.6g 25.6g・2.5g	801kcal・32.6g 24.8g・2.9g	842kcal・30.8g 31.4g・2.9g	837kcal・28.1g 36.4g・2.9g	777kcal・31.1g 20.7g・2.3g
	りんごかん 冬野菜のカレーライス 海草サラダ	おかかあえ ししゃも磯部揚げ ひじきごはん 具だくさんみそ汁	さつま芋ごま団子 かきたまうどん 煮びたし	アップルクーヘン コッパン カリーフルスト アイントopf	みかん 野菜の炒め煮 鯖の南部焼き ごはん 田舎汁
	牛乳,豚肉,粉チーズ,海藻ミックス,粉寒天 牛乳,鶏肉,干ひじき,油揚げ,ししゃも,あおのり,たまご,おかか,白みそ,赤みそ 牛乳,鶏肉,かまぼこ,油揚げ,たまご 牛乳,フランクフルト,鶏肉,レンズまめ,たまご,生クリーム 牛乳,さば,生揚げ,赤みそ	精白米,精麦,じゃがいも,サラダ油,薄力粉,有塩バター,上白糖 精白米,サラダ油,糸こんにゃく,上白糖,白いりごま,でんぷん,薄力粉,揚げ油,さといも うどん,サラダ油,でんぷん,さつまいも,白玉粉,三温糖,白いりごま,黒いりごま,揚げ油 牛乳,鶏肉,かまぼこ,油揚げ,たまご 牛乳,フランクフルト,鶏肉,レンズまめ,たまご,生クリーム 牛乳,さば,生揚げ,赤みそ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,カリフラワー,ブロッコリー,だいこん,トマト,ケチャップ,キャベツ,きゅうり,レモン,りんご果汁,りんご缶 にんじん,干しいたけ,ほうれんそう,だいこん,はかさい,ねぎ,ごぼう にんじん,ねぎ,干しいたけ,ほうれんそう,こまつな,えのきたけ にんにく,トマト,ケチャップ,玉ねぎ,にんじん,さやいんげん,パセリ,レモン,りんご だいこん,にんじん,さやえんどう,しめじ,ごぼう,ねぎ,みかん		
献立名	20	21	22	23	
	832kcal・30.8g 28.7g・2.7g	837kcal・33.7g 26.6g・2.5g	822kcal・35.1g 20.6g・2.7g	850kcal・36.9g 33.3g・3.1g	
	杏仁かん 麻婆丼 わかめスープ	ピーンズサラダ エビピラフ サーモンチャウダー	かぼちゃ煮物 魚のごまみそ焼き 麦ごはん 豚汁	オレンジゼリー ほうれん草と コーンのソテー トースト(ガーリック・シュガー) 鶏の唐揚げ ミネストローネ	
	牛乳,木綿豆腐,豚肉,鶏肉,赤みそ,鶏肉,わかめ,粉寒天,生クリーム 牛乳,えび,ベーコン,生鮭,青大豆,大豆 牛乳,さわか,白みそ,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,赤みそ 牛乳,鶏肉,豚肉,ベーコン,粉ゼラチン	精白米,精麦,じゃがいも,サラダ油,薄力粉,有塩バター,上白糖 精白米,有塩バター,じゃがいも,サラダ油,薄力粉,上白糖 精白米,精麦,上白糖,白いりごま,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく 牛乳,鶏肉,豚肉,ベーコン,粉ゼラチン	しょうが,にんにく,ねぎ,干しいたけ,にら,みかん缶 玉ねぎ,にんじん,ホールコーン,パセリ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり しょうが,ねぎ,だいこん,にんじん,ごぼう,かぼちゃ	にんにく,パセリ,しょうが,ほうれんそう,ホールコーン,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,みかん缶,みかん果汁	

今年の冬至は12月22日!

冬至

