

11月給食予定献立表

11月17日(水) 世界の料理~ブラジル~
 11月19日(金) 郷土料理~愛知県~
 11月24日(水) 和食の日
 11月25日(木) 図書給食『そしてハトンは渡された』

・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 小松菜
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	1	2	3	4	5
	835kcal・37.8g 26.6g・2.9g	831kcal・35.5g 28.7g・3.1g	831kcal・35.5g 28.7g・3.1g	838kcal・36.3g 23.4g・2.6g	810kcal・28.0g 28.0g・2.1g
	ツナあえ 親子丼 田舎汁	キャロットかん セルフフィッシュバーガー かぼちゃシチュー	文化の日	さつまいもケーキ スパゲティ ペストリー ダイコンサラダ	みかん 和風サラダ 鶏肉のピリ辛焼き ごまごはん みそ汁
赤	牛乳、鶏肉、たまご、きざみのり、ツナ、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、たら、たまご、鶏肉、粉チーズ、生クリーム、粉寒天	牛乳、ベーコン、えびいか、粉チーズ、たまご、生クリーム	牛乳、鶏肉、白みそ、赤みそ	
黄	精白米、上白糖、さといも	丸パン、薄力粉、パン粉(乾燥・生)、揚げ油、サラダ油、有塩バター、上白糖		スパゲティ、サラダ油、上白糖、さつまいも、紫いも、薄力粉、卵不使用マヨネーズ	精白米、白いりごま、上白糖、ごま油、サラダ油、じゃがいも
緑	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ、だいこん、ごぼう	にんにく、トマト、ケチャップ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、エリンギ、パセリ、みかん果汁		にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶、トマトケチャップ、パプリカ(粉)、コーン、だいこん、きゅうり	にんにく、キャベツ、れんこん、にんじん、だいこん、ねぎ、みかん
献立名	8	9	10	11	12
	824kcal・25.7g 28.1g・2.4g	805kcal・30.3g 19.5g・2.8g	854kcal・33.5g 32.5g・2.4g	823kcal・31.6g 28.2g・2.3g	803kcal・28.5g 27.5g・2.5g
	チーズポテト チキンライス ほうれん草のクリームスープ	ぶどうかん からしあえ 鯖の味噌煮 茶飯 さつまいも	杏仁かん かきたま わかめスープ 家常豆腐丼	おひたし まさご揚げ みそ汁 五穀おこわ	柿と小豆のケーキ カレーうどん ししゃものから揚げ
赤	牛乳、鶏肉、ピザチーズ、生クリーム	牛乳、さば、白みそ、豚肉、油揚げ、赤みそ、粉寒天	牛乳、生揚げ、豚肉、赤みそ、生わかめ、たまご、粉寒天、生クリーム	牛乳、あずき、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、干ひじき、鶏肉、たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、豚肉、油揚げ、豆あじ、たまご、生クリーム
黄	精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、じゃがいも、薄力粉	精白米、三温糖、サラダ油、さつまいも、こんにゃく、上白糖	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、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	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(あずき)
緑	パプリカ(粉)、にんにく、玉ねぎ、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、コーン、ほうれん草	しょうが、にんじん、ほうれん草、キャベツ、だいこん、ねぎ、ぶどう果汁(赤・白)	干しいたけ、にんじん、ねぎ、だしのこ、キャベツ、しょうが、にんにく、みかん缶	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、だいこん、ねぎ	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、ごま、しょうが、かき、レモン
献立名	15	16	17	18	19
	824kcal・25.7g 28.1g・2.4g	805kcal・30.3g 19.5g・2.8g	854kcal・33.5g 32.5g・2.4g	823kcal・31.6g 28.2g・2.3g	803kcal・28.5g 27.5g・2.5g
	期末テスト 1日目	15~17日 2日目	パステウ風揚げ餃子 ガーリックライス フェイジョアード	オレンジかん 釜焼きピビンバ ワンタンスープ	鬼まんじゅう 味噌煮込みうどん おかかあえ
赤		牛乳、白いんげん豆、金時豆、豚肉、ベーコン、豚肉、ダイスチーズ	牛乳、豚肉、たまご、豚肉、粉寒天	牛乳、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、赤みそ、八丁みそ、おかか	
黄		精白米、サラダ油、ぎょうざの皮、薄力粉、揚げ油	精白米、白いりごま、ごま油、サラダ油、上白糖、ワンタン	うどん、上白糖、さつまいも、薄力粉、上新粉	
緑		にんにく、パセリ、にんじん、しょうが、玉ねぎ、トマト缶	にんじん、ほうれん草、さくさい、ねぎ、しょうが、にんにく、ごま、みかん果汁、みかん缶	しょうが、にんじん、ねぎ、ほうれん草、さくさい、ゆず	
献立名	22	23	24	25	26
	865kcal・23.6g 23.5g・2.2g	865kcal・23.6g 23.5g・2.2g	792kcal・33.6g 21.6g・2.7g	867kcal・30.9g 43.7g・2.1g	779kcal・32.7g 25.5g・2.6g
	フルーツヨーグルト カレーライス 海草サラダ	勤労感謝の日	ごまあえ ごはん いわしの生姜煮 豚汁	パンナコッタ オムレツサンド ポトフ	わかめあえ さわらの紅葉焼き さつまいもごはん けんちん汁
赤		牛乳、いわし、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、たまご、ピザチーズ、豚肉、フランクフルト、粉寒天、粉ゼラチン、生クリーム	牛乳、さわか、西京みそ、生わかめ、油揚げ、木綿豆腐	
黄		精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖	無塩食パン、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、サラダ油、上白糖、いちごジャム	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、サラダ油、さといも、こんにゃく	
緑		しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、だいこん、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイナップル、黄桃缶	しょうが、ほうれん草、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	にんじん、しめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ	
献立名	29	30	かぜをひいてしまった時に積極的にとりたい栄養素		日付
	832kcal・29.7g 27.0g・2.8g	831kcal・32.3g 28.5g・2.7g	たんぱく質を多く含む食品 炭水化物を多く含む食品 ビタミンAを多く含む食品		エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)
	りんごかん ごま麻婆丼 白菜と春雨のスープ	切干し大根の煮物 ひじきごはん ししゃも石垣揚げ 呉汁	かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める『たんぱく質』や、エネルギー源となる『炭水化物』、のどや鼻などの粘膜を保護する『ビタミンA』などを積極的にとりましょう!		~食器を大切に!~ 皿 ¥1,610 小皿 ¥900 丼 ¥2,300 碗 ¥1,210
赤	牛乳、押し豆腐、豚肉、鶏肉、赤みそ、うすら卵、粉寒天	牛乳、鶏肉、干ひじき、ししゃも、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ	レバー にんじん		血や肉になる
黄	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ラー油、でんぷん、ごま油、白すりごま、はるさめ、白いりごま	精白米、精麦、サラダ油、系こんにゃく、上白糖、白いりごま、黒いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、さといも			熱や力の元になる
緑	しょうが、にんにく、ねぎ、干しいたけ、にら、はくさい、にんじん、りんご果汁	にんじん、干しいたけ、切干しだいこん、ごぼう、だいこん、ねぎ			体の調子を整える