



# 5月給食 予定献立表

清瀬市内の農家さんが作ってくれた野菜を給食で使います。



ほうれん草 他



- ・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
日付	3	4	5	6	7
献立名	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	八十八夜 抹茶あずきケーキ かきたまうどん ごぼうサラダ 	金のピザ風焼き きなこ揚げパン イタリアンスープ 
赤	おもに体を作る			牛乳、鶏肉、かまぼこ、たまご、生クリーム	牛乳、きな粉、生鮭、ベーコン、ピザチーズ、鶏肉、粉チーズ、たまご
黄	おもにエネルギーになる			うどん、サラダ油、でんぷん、白いりごま、上白糖、無塩バター、薄力粉、甘納豆(あずき)	コッパン、揚げ油、上白糖、サラダ油、パン粉
緑	おもに体の調子を整える			にんじん、ねぎ、干しいたけ、ほうれん草、ごぼう、きゅうり、キャベツ	玉ねぎ、トマトケチャップ、ピーマン、にんじん、ホールコーン、ほうれん草
日付	10	11	12	13	14
献立名	オレンジサワーかん 豚丼 呉汁 	ひじきの磯煮 さわら 鯖のみそチーズ焼き 麦ごはん 青菜のふりかけ けんちん汁 	ヨーグルトポムポム スパゲティ アラビアータ ごま入りサラダ 	世界の料理～韓国～ 中間考査1日目 	チーズ目玉焼き 杏仁かん (サムゲタン) 参鶏湯風スープ キムチチャーハン 
赤	牛乳、豚肉、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天	牛乳、ちりめんじゃこ、おかか、さわら、白みそ、ピザチーズ、干ひしき、大豆、油揚げ、木綿豆腐	牛乳、ベーコン、粉チーズ、プレーンヨーグルト、たまご	牛乳、豚肉、たまご、粉チーズ、鶏肉、粉寒天、生クリーム	
黄	精白米、サラダ油、しらす、三温糖、さといも、上白糖、サイダー	精白米、精麦、白いりごま、上白糖、糸こんにゃく、三温糖、サラダ油、さといも、こんにゃく	ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、白いりごま、薄力粉	精白米、ごま油、白いりごま、上白糖	
緑	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、にら、ごぼう、だいこん、ねぎ、みかん果汁	こまつな、青しそ葉、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、トマトケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、りんご	キムチ漬、ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、エリンギ、しめじ、みかん缶	
日付	17	18	19	20	21
献立名	フルーツヨーグルト 麻婆丼 しめじと卵のスープ 	郷土料理～高知県～ 野菜とツナのあえ物 あんかけ焼きそば 新じゃが丸ごと揚げ 	きびなごのから揚げ くる煮 かつおめし みそ汁 	りんごかん はちみつセサミトースト カレーシチュー 	ごまあえ 鯖の塩こうじ焼き ごまわかめご飯 豚汁 
赤	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、赤みそ、鶏肉、たまご、プレーンヨーグルト	牛乳、豚肉、むきえび、かまぼこ、うすら卵、オイルツナ	牛乳、かつお、きびなご、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、豚肉、生クリーム、レンズまめ、粉寒天	牛乳、炊き込みわかめ、さば、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ
黄	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白いりごま	蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、白いりごま、新じゃが、揚げ油	精白米、三温糖、でんぷん、揚げ油、さといも、こんにゃく、じゃがいも	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、白いりごま、ごま油、白すりごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく
緑	しょうが、にんにく、ねぎ、干しいたけ、だけのこ、にら、チンゲンツァイ、しめじ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	にんじん、玉ねぎ、はくさい、きくらげ、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ、ほうれん草、キャベツ	しょうが、だいこん、にんじん、ごぼう、キャベツ、にら	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、にんにく、りんご、ジュース	ねぎ、ほうれん草、だいこん、にんじん、ごぼう
日付	24	25	26	27	28
献立名	小玉すいか 鶏そぼろ丼 具だくさんみそ汁 	白玉フルーツポンチ チリビーンズドッグ シーフードチャウダー 	冷凍みかん カレーライス 海草サラダ 	ししゃもの油淋鶏ソースかけ 中華丼 わかめの中華サラダ 	きゅうりのピリ辛漬け みそ勝手丼 すまし汁 
赤	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、大豆、きざみのり、わかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、大豆、豚ひき肉、むきえび、ベーコン	牛乳、鶏肉、レンズまめ、海藻ミックス	牛乳、豚肉、いか、むきえび、かまぼこ、うすら卵、ししゃも、わかめ	牛乳、豚肉、たまご、赤みそ、木綿豆腐
黄	精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、じゃがいも	コッパン、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、有塩バター、白玉もち、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、ごま油、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、揚げ油、白いりごま	精白米、薄力粉、パン粉、揚げ油、上白糖、ごま油、白すりごま
緑	しょうが、キャベツ、ねぎ、にんじん、小玉すいか	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマトケチャップ、トマトピューレ、さやいんげん、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、だけのこ、はくさい、干しいたけ、チンゲンツァイ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	キャベツ、にんにく、きゅうり、しめじ、こまつな、玉ねぎ

31日(月)は  
29日(土)運動会の振替休日の為  
お休みです。

