

8・9月 給食 予定献立表



清瀬第三中学校

- ・献立は都合により変更する場合があります。
- ・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。

日付	エネルギー(kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)	8/27	859kcal・24.1g 26.8g・2.3g
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 ジャがいも 小松菜 ブルーベリー 他		りんごかん ドライカレー 海草サラダ 牛乳、豚肉、大豆、海藻ミックス、粉寒天 精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、有塩バター、上白糖、白いりごま、白すりごま しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、りんご果汁	
6日(月) 郷土料理～滋賀県～ 9日(木) 重陽の節句(菊花あえ) 20日(月) 彼岸入り(17日のおぼぎ) 21日(火) 十五夜(お月見だんご) 23日(木) 秋分の日(24日の栗ご飯)			

日付	8/30	8/31	9/1	2	3
献立名	ココア蒸しパン 和風サラダ 豚丼 みそ汁	ぶどうサイダーかん ダイコンサラダ 揚げパン 野菜スープ	オレンジかん 豆腐とひき肉のあんかけ丼 むらくもスープ	ブルーベリーヨーグルト セルフフィッシュバーガー ポトフ	からしあえ 鱈の味噌煮 ごまご飯 田舎汁
赤	牛乳、豚肉、生わかめ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、きな粉(大豆)、鶏肉、粉寒天	牛乳、木綿豆腐、豚肉、大豆、たまご、粉寒天	牛乳、たら、たまご、鶏肉モモ、フランクフルト、プレーンヨーグルト	牛乳、さば、白みそ、生わかめ、油揚げ、赤みそ
黄	精白米、サラダ油、しらす、三温糖、上白糖、じゃがいも、薄力粉、上新粉	コッパン、揚げ油、白すりごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも、サイダー	精白米、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぷん	丸パン、薄力粉、白すりごま、パン粉、揚げ油、じゃがいも、サラダ油、上白糖	精白米、白いりごま、三温糖、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも
緑	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ 郷土料理～滋賀県～	ホールコーン、だいこん、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ぶどう果汁	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、しょうが、にんにく、グリーンピース、こまつな、みかん果汁、みかん缶	トマトケチャップ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、ブルーベリー、レモン果汁	しょうが、にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、ねぎ
献立名	6 大豆のじゃこがらめ 卵焼き しょういめし 泥亀汁	7 巨峰 ポテトグラタン 黒糖パン フレンチサラダ	8 ナムル 麻婆なす丼 中華コーンスープ	9 菊花あえ さわらのみそマヨネーズ焼き ご飯 豚汁	10 冷凍みかん ごまあえ ししゃもの磯部揚げ さといもご飯 貝だくさんみそ汁
赤	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、大豆、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム、ピザチーズ	牛乳、豚肉、大豆、木綿豆腐、赤みそ、うずら卵、たまご	牛乳、さわら、白みそ、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ	牛乳、ししゃも、あおのり、たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ
黄	精白米、サラダ油、こんにゃく、三温糖、上白糖、でんぷん、揚げ油、白いりごま、白すりごま	無砂糖コッパン、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、上白糖	精白米、精麦、揚げ油、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油	精白米、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく	精白米、さといも、でんぷん、薄力粉、揚げ油、白すりごま、上白糖、じゃがいも、サラダ油
緑	干しいたけ、にんじん、ごぼう、なす、玉ねぎ、葉ねぎ	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ、キャベツ、きゅうり、巨峰	なす、にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、だいこん、きゅうり、コーン	玉ねぎ、万能ねぎ、菊のり、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	こまつな、だいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ、ごぼう、冷凍みかん
献立名	13 春雨サラダ ポテチーズ春巻き 中華おこわ 五目卵スープ	14 サウピカンサラダ チーズコーン トースト チンゲン菜のクリームスープ	15 ビーンズサラダ ジャンバラヤ 卵スープ	16 セルフ鯛茶漬け 鯛のから揚げ ツナあえ ご飯 すまし汁	17 二色おぼぎ わかめうどん じゃこあえ
赤	牛乳、焼き豚、オイルツナ、チーズ、鶏肉、絹ごし豆腐、たまご	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、鶏肉、生クリーム	牛乳、鶏肉、青大豆、大豆、たまご	牛乳、木綿豆腐、まだい、オイルツナ	牛乳、生わかめ、油揚げ、鶏肉モモ(小間)、かまぼこ、ちりめんじゃこ、きな粉(大豆)
黄	精白米、もち米、ごま油、上白糖、じゃがいも、春巻きの皮、薄力粉、揚げ油、ほろさめ、サラダ油、でんぷん	無塩食パン、卵不使用マヨネーズ、有塩バター、じゃがいも、揚げ油、ごま油、上白糖、サラダ油、薄力粉	精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、上白糖、でんぷん	精白米、あられふ、でんぷん、揚げ油、上白糖	うどん、白すりごま、ごま油、上白糖、サラダ油、もち米、精白米、黒すりごま
緑	干しいたけ、たけのこ、ねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、玉ねぎ、こまつな	玉ねぎ、にんじん、ホールコーンパセリ、キャベツ、えのきたけ、チンゲンサイ	玉ねぎ、しめじ、ホールコーン、ピーマン、しょうが、にんにく、トマトケチャップ、トマト缶、パセリ、キャベツ、きゅうり、こまつな	こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん	にんじん、ねぎ、だいこん、きゅうり、ホールコーン
献立名	20 敬老の日 お手伝いしよう!	21 お月見団子 あんかけ焼きそば 野菜のピリ辛漬け	22 なし バターライスのホワイトソースがけ コーンサラダ	23 秋分の日	24 煮浸し きびなごのから揚げ 栗ご飯 さつま汁
赤	牛乳、豚肉、えび、いか、かまぼこ、うずら卵、絹ごし豆腐	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム		牛乳、きびなご、油揚げ、豚肉、白みそ、赤みそ
黄	蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、上新粉、白玉粉	精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、薄力粉、上白糖	精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、薄力粉、上白糖		精白米、もち米、むききり、白いりごま、でんぷん、揚げ油、サラダ油、さつまいも、こんにゃく
緑	にんじん、玉ねぎ、はくさい、干しいたけ、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、きゅうり、だいこん、かぼちゃ	にんにく、エリンギ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、なし			しょうが、こまつな、にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ
献立名	27 スイートポテト 海の幸ピラフ ミネストローネ	28 中間考査 1日目	29 ひじきの磯煮 鱈のおろしソース ごまご飯 みそ汁	30 ミックスフルーツ 担々麺 チーズポテト	しっかり食べて、暑い夏を乗り切ろう! 朝ごはんを食べると 脳が活発に働く 体が目覚める 体温が上がる 排便につながる エネルギーになる
赤	牛乳、いか、えび、炊き込みわかめ、大豆、ベーコン、生クリーム、たまご		牛乳、さば、干ひじき、大豆(国産、乾)、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、豚肉、赤みそ、粉チーズ	
黄	精白米、でんぷん、揚げ油、サラダ油、マカロニ、さつまいも、有塩バター、上白糖		精白米、白いりごま、上白糖、でんぷん、糸こんにゃく、三温糖、じゃがいも	蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、上白糖、ラー油、でんぷん、白いりごま、白すりごま、じゃがいも	
緑	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト缶、パセリ		だいこん、しょうが、万能ねぎ、にんじん、ねぎ	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、干しいたけ、にら、ねぎ、チンゲンサイ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	