



9月給食予定献立表

清瀬第三中学校

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 じゃがいも 巨峰
小松菜 ブルーベリー 他

曜日	月	火	水	木	金	
献立名	日付 エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g) ～食器を大切に！～ ¥1,610 ¥2,300 ¥900 ¥1,210	☆イベントメニュー☆ 5日(月)：郷土料理～沖縄県～(タコライス) ちょうよう 9日(金)：重陽の節句(菊花あえ) 12日(月)：10日(土)の十五夜(お月見だんご) 15日(木)：図書給食(がむしゃらチャーハン 「あと少し・もう少し」瀬尾まいこ) 20日(火)：彼岸入り(おはぎ) 26日(月)：郷土料理～岡山県～(ねこめし、ばち汁) 30日(金)：さんまの日(さんまの生姜煮) 漢字では、秋刀魚と書きますね！ ・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。			1 835kcal・25.4g 23.9g・2.1g カレーライス ツナサラダ	2 822kcal・36.5g 28.7g・2.8g ひじきあえ 鶏そぼろ丼 豚汁
	赤 血や肉になる				牛乳、豚肉、レンズまめ、ツナ 牛乳、鶏肉、凍り豆腐、大豆、きざみのり、干ひじき、かまぼこ、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	
	黄 熱や力の元になる				精白米、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖 精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、ごま油、じゃがいも、こんにゃく	
	緑 体の調子を整える				しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマトケチャップ、きゅうり、キャベツ、巨峰 しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
献立名	5 840kcal・38.7g 29.8g・2.6g 上にのせます！ タコライス チーズ目玉焼き 海草サラダ	6 821kcal・27.8g 35.2g・2.0g ミックスフルーツ ツナポテト ポトフ	7 822kcal・27.8g 30.4g・2.5g 杏仁かん 麻婆なす丼 卵スープ	8 760kcal・25.7g 22.9g・2.5g 大学芋のアーモンドがけ おろしスパゲティ からしあえ	9 831kcal・39.5g 29.9g・2.6g 菊花あえ 鯖のみそマヨ焼き じゃこごまご飯 呉汁	
	赤 牛乳、豚肉、たまご、粉チーズ、ちりめんじゃこ、海藻ミックス	牛乳、ツナ、鶏肉、フランクフルト、ひよこめ	牛乳、豚肉、大豆、木綿豆腐、赤みそ、わかめ、たまご、粉寒天、生クリーム	牛乳、ツナ、きざみのり、わかめ	牛乳、ちりめんじゃこ、さわかめ、白みそ、糸削り、大豆、油揚げ、赤みそ	
	黄 精白米、精麦、ごま油、サラダ油、上白糖	無塩食パン、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、サラダ油	精白米、精麦、揚げ油、サラダ油、上白糖、でんぷん、白いりごま、ごま油	ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、さつまいも、揚げ油、水あめ、アーモンド	精白米、白いりごま、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも	
	緑 玉ねぎ、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、にんじん	にんじん、パセリ、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、みかん缶、パイナップ缶、黄桃缶	なす、にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、ねぎ、にら、たけのこ、みかん缶	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ	玉ねぎ、万能ねぎ、菊のり、こまつな、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	
献立名	12 806kcal・31.7g 24.0g・2.8g お月見団子 あんかけ焼きそば ピリ辛漬け	13 800kcal・29.0g 29.9g・2.9g たららのラビゴットソース ガーリックライス 野菜スープ	14 782kcal・28.1g 21.5g・2.3g サワーかん 四川豆腐丼 しめじと卵のスープ	15 818kcal・23.4g 18.8g・2.7g 白玉フルーツポンチ がむしゃらチャーハン わかめスープ	16 760kcal・32.5g 18.4g・2.7g りんごかん ごまあえ 鮭のバター醤油焼き ごはん にらたま汁	
	赤 牛乳、豚肉、えび、かまぼこ、うすら卵、絹ごし豆腐	牛乳、ベーコン、たら、うすら卵	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏肉、たまご、乳酸菌飲料、粉寒天	牛乳、焼き豚、ウィンナー、なると、鶏肉、わかめ、木綿豆腐	牛乳、生鮭、赤みそ、白みそ、たまご、粉寒天	
	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、有塩バター、でんぷん、薄力粉、揚げ油、サラダ油、上白糖、じゃがいも	精白米、精麦、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぷん、白いりごま	精白米、サラダ油、白いりごま、ごま油、冷凍白玉もち、上白糖	精白米、有塩バター、上白糖、白すりごま、でんぷん	
	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、だいこん、きゅうり、かぼちゃ	にんにく、トマト、玉ねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、こまつな	チンゲンサイ、しょうが、にんにく、干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しめじ	にんじん、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン、ねぎ、みかん缶、パイナップ缶、黄桃缶	えのきたけ、しめじ、エリンギ、玉ねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、にら、りんご果汁、りんご缶	
献立名	敬老の日 20 784kcal・33.3g 20.8g・2.0g 二色おはぎ(きなことごま) けんちんうどん じゃこあえ		21 818kcal・24.1g 27.7g・2.4g ブルーベリーヨーグルト ポークストロガノフ 茎わかめサラダ	22 816kcal・30.1g 35.9g・2.2g なし チーズコントースト ポークビーンズ	秋分の日 秋分の日	
	赤 牛乳、油揚げ、鶏肉、ちりめんじゃこ、きな粉		牛乳、豚肉、生クリーム、くきわかめ、プレーンヨーグルト	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、大豆、豚肉		
	黄 うどん、サラダ油、こんにゃく、ごま油、もち米、精白米、上白糖、白すりごま、黒すりごま		精白米、有塩バター、サラダ油、薄力粉、ごま油、上白糖	無塩食パン、卵不使用マヨネーズ、有塩バター、じゃがいも、サラダ油、上白糖		
	緑 ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり		パセリ、しょうが、にんにく、しめじ、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、ブルーベリー、レモン	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、しょうが、にんにく、トマトケチャップ、トマトジュース、なし		
献立名	26 768kcal・35.2g 25.6g・3.2g ぎすけ煮 卵焼き ねこめし ばち汁	27 803kcal・32.0g 27.1g・2.8g なし 担々麺 チーズポテト	28 780kcal・28.6g 24.4g・2.9g 煮浸し ししゃも石垣揚げ 栗ご飯 みそ汁	29 800kcal・30.5g 24.7g・2.6g いかとじゃが芋のごまがらめ キムチチャーハン 五目卵スープ	30 805kcal・29.6g 26.9g・2.9g おかかあえ さんまの生姜煮 ごはん 具だくさんみそ汁	
	赤 牛乳、さば、ひじき、たまご、大豆、ちりめんじゃこ、油揚げ	牛乳、豚肉、赤みそ、粉チーズ	牛乳、ししゃも、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、豚肉、いか、鶏肉、絹ごし豆腐、たまご	牛乳、さんま、おかか、油揚げ、白みそ、赤みそ	
	黄 精白米、上白糖、でんぷん、揚げ油、白いりごま、そうめん	蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、上白糖、でんぷん、白いりごま、白すりごま、じゃがいも	精白米、もち米、むきぐり、白いりごま、黒いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、じゃがいも	精白米、ごま油、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、上白糖、白いりごま	精白米、三温糖、じゃがいも、サラダ油	
	緑 しょうが、ごぼう、にんじん、干しいたけ、さやえんどう、玉ねぎ、だいこん、万能ねぎ	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、なし	こまつな、にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ	キムチ漬、ねぎ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、ほうれんそう、干しいたけ	しょうが、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	

