



10月給食予定献立表

4日(火)：いわしの日(いわしのかば焼き弁当) 7日(金)：10日(月)の目の愛護デー(ヨーグルトブルーベリーケーキ)
11日(火)：鯛(たい)の日(鯛茶漬け) 13日(木)：さつま芋の日(キャラメルポテト)
25日(火)：図書給食『放課後の厨房男子』よりクリームシチュー ★ジェラートさんより、豆乳ジェラートの提供があります★
31日(月)：ハロウィン(ハロウィンケーキ)

・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 ジャガイモ さといも きゅうり
ごま油 だいこん フルベリー 他

清瀬第三中学校!



曜日	月	火	水	木	金	土
献立	3 726kcal・25.0g 26.3g・2.5g ビーンズサラダ チキンライス きのこスープ	4 827kcal・31.7g 25.3g・2.9g 10/4いわしの日 みかん 切り干し大根の煮物 かば焼き弁当 かきたま汁	5 786kcal・36.7g 25.9g・2.8g アーモンドえさ さばの塩焼き ひじきご飯 豚汁	6 755kcal・26.6g 28.2g・2.7g 芋入りサラダ アップルトースト チリコンカン	7 809kcal・29.2g 19.7g・2.1g 10/10目の愛護デー ヨーグルトブルーベリーケーキ パエリア パスタスープ	8 手洗いの後は 清潔なタオルや ハンカチでふく! 10月15日は 世界手洗いの日
赤	牛乳、鶏肉、青大豆、大豆、ベーコン	牛乳、いわし、鶏、油揚げ、さつま揚げ、たまご	牛乳、鶏肉、干ひじき、油揚げ、さば、豚肉、木綿豆腐、白もろ、赤もろ	牛乳、豚肉、金時豆、大豆	牛乳、いか、鶏肉、えび、豚肉、プレーンヨーグルト、粉チーズ、たまご	
黄	精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、上白糖	精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、上白糖、サラダ油	精白米、サラダ油、こんにゃく、上白糖、アーモンド、じゃがいも、こんにゃく	食パン、有塩バター、上白糖、じゃがいも、サラダ油、薄力粉	精白米、精麦、オリーブ油、じゃがいも、サラダ油、リボンマカロニ、上白糖、薄力粉	
緑	玉ねぎ、にんじん、グリーンビースト、トマト、キャベツ、キャベツ、きゅうり、しめじ、きのこ、たまご、しょうが、にんじん、パセリ	しょうが、切り干し大根、にんじん、ごま油、ねぎ、みかん	にんじん、干しいたけ、キャベツ、ごま油、たまご、だいこん、ごぼう、ねぎ	りんご、きゅうり、ホールコーン、にんじん、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、セロリ、トマト缶、トマト、キャベツ、5分熟、ミニトマト、パセリ	にんにく、玉ねぎ、トマト、ミニトマト、エリンギ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、パセリ、しも、フルベリー	
献立	10 目の愛護デー スポーツの日	11 866kcal・38.6g 25.2g・2.5g 10/11鯛の日 鯛茶漬け 筑前煮 小豆ミルクかん	12 813kcal・29.4g 27.5g・2.9g いかとじゃが芋のかき揚げ チャーハン 五目卵スープ	13 827kcal・27.2g 36.7g・1.0g さつま芋の日 キャラメルポテト チリビーンズドッグ ツナサラダ	14 811kcal・28.9g 26.8g・2.7g 磯あえ はたはたから揚げ ごきつねご飯 だまご汁	15 829kcal・26.1g 19.9g・2.6g フルーツヨーグルト チキンカレー じゃこ入りサラダ
赤	牛乳、まいたけ、きざみのり、鶏肉、粉、蕎麦、生クリーム	牛乳、まいたけ、きざみのり、鶏肉、粉、蕎麦、生クリーム	牛乳、鶏、きざみのり、とうもろこし、鶏肉、絹、豆腐、たまご、うずら卵	牛乳、大豆、豚肉、ツナ、生クリーム	牛乳、鶏肉、油揚げ、はたはた、きざみのり	牛乳、鶏肉、粉チーズ、ちりめんじゃこ、プレーンヨーグルト
黄	精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、白いごま、サラダ油、さといも、こんにゃく、上白糖、甘納豆(あずき)	精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、白いごま、サラダ油、さといも、こんにゃく、上白糖、甘納豆(あずき)	精白米、サラダ油、白いごま、ごま油、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、上白糖	無塩コッパン、サラダ油、薄力粉、上白糖、さといも、揚げ油、有塩バター、アーモンド	精白米、サラダ油、上白糖、でんぷん、揚げ油、だまご、こんにゃく	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター
緑	ごま油、にんじん、にんじん、ホールコーン、トマト、ミニトマト、キャベツ、セロリ、トマト缶、パセリ	玉ねぎ、にんじん、パセリ、ホールコーン、ミニトマト、キャベツ、セロリ、トマト缶、パセリ	にんじん、玉ねぎ、グリーンビースト、玉ねぎ、ごま油、干しいたけ	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、トマト、キャベツ、ミニトマト、ミニトマト、きゅうり、玉ねぎ	にんじん、しょうが、ごま油、キャベツ、きのこ、ごま油、だいこん、ねぎ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ミニトマト、キャベツ、キャベツ、きゅうり、みかん、パセリ、塩、黒胡椒
献立	17 振替休日	18 840kcal・36.4g 26.1g・2.6g ヨーグルトゼリー プレーンヨーグルト エビピラフ ミネストローネ	19 763kcal・29.0g 28.2g・2.1g にんじんケーキ けんちんうどん 青菜とツナの和え物	20 828kcal・28.5g 20.4g・2.8g オレンジかん ピリ辛肉じゃが 麦ごはん ひじきのふりかけ 貝だくさんみそ汁	21 合唱 コンクール	22 世界の合言葉 MOTTAINAI ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、持続可能な社会を目指すMOTTAINAIキャンペーンを世界で展開しました。MOTTAINAIは世界に広がっています。
赤	牛乳、えび、ベーコン、たまご、豚肉、ひよこめ、粉、蕎麦、プレーンヨーグルト	牛乳、えび、ベーコン、たまご、豚肉、ひよこめ、粉、蕎麦、プレーンヨーグルト	牛乳、油揚げ、鶏肉、ツナ、たまご、生クリーム	牛乳、干ひじき、おから、糸、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白もろ、赤もろ、粉、蕎麦		
黄	精白米、精麦、有塩バター、三温糖、マカロニ、じゃがいも、上白糖	精白米、精麦、有塩バター、三温糖、マカロニ、じゃがいも、上白糖	うどん、サラダ油、こんにゃく、ごま油、有塩バター、上白糖、薄力粉	精白米、精麦、サラダ油、白いごま、上白糖、じゃがいも、こんにゃく、三温糖		
緑	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、ミニトマト、ミニトマト、キャベツ、セロリ、トマト缶、パセリ	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、ミニトマト、ミニトマト、キャベツ、セロリ、トマト缶、パセリ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、ごま油、きゅうり	玉ねぎ、にんじん、さいのめ、パセリ、はくさい、ねぎ、ごぼう、みかん、果汁、みかん缶		
献立	24 751kcal・29.2g 23.5g・2.9g のり酢あえ ジェラートさんより ジェラート フルコギザ 卵スープ	25 845kcal・27.3g 36.9g・2.8g 図書給食『放課後の厨房男子』 ジェラート クリームシチュー セサミトースト	26 753kcal・32.4g 24.8g・2.8g ごまあえ 鶏の香味焼き 秋の香りご飯 みそ汁	27 753kcal・26.6g 25.6g・2.1g りんご ごま麻婆丼 糸寒天サラダ	28 757kcal・27.2g 22.8g・2.9g ぶどうかん わかめごはん かきたま汁	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!~ 小皿 ¥1,610 大皿 ¥900 丼 ¥1,210 ¥2,300
赤	牛乳、鶏肉、きざみのり、わかめ、たまご	牛乳、ベーコン、鶏肉、粉チーズ、生クリーム、豆乳、粉ゼラチン	牛乳、鶏肉、油揚げ、さわかめ、白もろ、赤もろ	牛乳、木綿豆腐、豚肉、赤もろ、糸寒天	牛乳、きざみ、わかめ、ししゃも、たまご、うずら卵、粉、蕎麦	血や肉になる
黄	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、白いごま、でんぷん	食パン、有塩バター、上白糖、白いごま、白すりごま、さつま芋、上白糖、薄力粉、水あめ	精白米、もち米、むぎきり、サラダ油、ごま油、白すりごま、白いごま、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白すりごま、白いごま	精白米、白いごま、でんぷん、揚げ油、上白糖、ごま油	熱や力の元になる
緑	にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、ごま油、キャベツ、きのこ、たまご、しょうが、にんじん、パセリ	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、きゅうり	しめじ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、しょうが、ごま油、だいこん、キャベツ	しょうが、にんにく、ごぼう、干しいたけ、にんじん、ごま油、キャベツ、にんじん、りんご	ねぎ、キャベツ、ごま油、にんじん、ぶどう、果汁(赤・白)	体の調子を整える
献立	31 ハロウィン Halloween ハロウィンケーキ スパゲティ カレーミートソース ペイザンヌスープ	10月10日は 目の愛護デー 人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見えて楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。	一口だけでも食べてみよう! 人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それは安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。 「食べられない」こともある 好き嫌いではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好き嫌いとは違うので、覚えておいてください。			

