



11月給食予定献立表

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 ジャが芋 さといも きゅうり
こまつな だいこん 柿 他

清瀬第三中学校!

10月(木) 世界の料理～シンガポール～
14日(月) 郷土料理～埼玉県～
24日(木) 和食の日&図書給食～放課後の厨房男子～より、お好み焼き(アレンジでお好み揚げにしますよ～)

・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。

曜日	月	火	水	木	金
日付	エネルギー(kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)	1 845kcal・36.1g 38.3g・2.1g	2 828kcal・34.9g 22.2g・2.9g	3	4 820kcal・23.3g 25.9g・2.4g
献立名	～食器を大切に～ 大皿 ¥1,610 小皿 ¥900 丼 ¥2,300 碗 ¥1,210	ピーズサラダ チリドッグ えびのクリームシチュー	フルーツヨーグルト 中華丼 五目卵スープ	文化の日	りんご ハヤシライス 茎わかめサラダ
赤	血や肉になる	牛乳・大豆・豚肉・鶏肉・えび・粉チーズ・生クリーム・青大豆	牛乳・豚肉・えび・かまぼこ・うすら鶏・豚肉・木綿豆腐・たまご・フレンヨーグルト		牛乳・豚肉・粉チーズ・生クリーム・茎わかめ
黄	熱や力の元になる	無塩コッパン・サラダ油・薄力粉・じゃがいも・有塩バター・上白糖	精白米・精麦・サラダ油・上白糖・ごま油・でんぷん・白いりごま		精白米・精麦・サラダ油・じゃがいも・薄力粉・有塩バター・上白糖
緑	体の調子を整える	しょうがにんにく・玉ねぎにんじん・パセリ・トマト・クチャップ・トマトピューレ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり	しょうがにんにく・にんじん・玉ねぎ・だけのこと・はくさい・干しいだけ・チンゲンサイ・こまつな・みかん缶・バイン缶・黄桃缶		しょうがにんにく・玉ねぎにんじん・トマト・ピューレ・トマトクチャップ・キャベツ・きゅうり・りんご
7	803kcal・30.5g 20.6g・2.4g	8 831kcal・27.2g 28.4g・2.6g	9 770kcal・24.7g 16.2g・2.5g	10 822kcal・30.3g 22.5g・2.5g	11 832kcal・35.0g 29.7g・2.8g
献立名	ミルクサワーかん ごはん すき焼き風煮 奥だくさんみそ汁	大学芋 北海道風味噌ラーメン 野菜とツナの和え物	柿 肉じゃが ごまごはん のっぺい汁	シンガポールメニュー モモチャーチャー ハイナンチーフン ビーフンスープ	ジャンボ餃子 大根と春雨のスープ チャーハン
赤	牛乳・豚肉・焼き豆腐・木綿豆腐・白みそ・あみそ・粉寒天・乳酸菌飲料	牛乳・赤みそ・豚肉・うすら鶏・ツナ	牛乳・豚肉・焼き竹輪	牛乳・鶏肉・えび・粉寒天・赤えんどう豆	牛乳・焼き豚・さくらえび・えび・たまご・豚肉
黄	精白米・じゃがいも・糸こんにゃく・サラダ油・上白糖・さといも	蒸し中華めいご・ごま油・有塩バター・上白糖・サラダ油・さつまいも・揚げ油・水あめ・黒いりごま	精白米・白いりごま・じゃがいも・糸こんにゃく・サラダ油・上白糖・こんにゃく・でんぷん	精白米・上白糖・ピーン・ごま油・さつまいも・白玉もろ	精白米・サラダ油・ごま油・白すりごま・はるさめ・白いりごま・さよふさの皮・薄力粉・揚げ油
緑	にんじん・はくさい・えのきたけ・ねぎ・ごぼう	にんにく・しょうが・はくさい・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ・ホールコーン・こまつな	玉ねぎにんじん・さやいんげん・だけのこと・ごぼう・ねぎ・干しいだけ・かき	にんにく・キャベツにんじん・きゅうり・玉ねぎ・はら黄桃缶	ねぎ・だけのこと・にんじん・ピーマン・しょうが・だいこん・チンゲンサイ・にら・キャベツにんにく
14	814kcal・27.6g 23.7g・2.9g	15 832kcal・34.9g 23.1g・3.0g	16 期末テスト 1日目	16～18日 2日目	18 781kcal・30.4g 22.9g・2.0g
献立名	わかめあえ ごはん のり佃煮 奥汁	りんご蒸しパン カレーうどん ししゃもの磯部揚げ			みかん ごまあえさばの香味焼き 麦ごはん けんちん汁
赤	牛乳・きざみのり・おから・たまご・わかめ・大豆・油揚げ・白みそ・あみそ	牛乳・豚肉・かまぼこ・ししゃも・あおのり・たまご			牛乳・さば・木綿豆腐
黄	精白米・上白糖・じゃがいも・サラダ油・薄力粉・揚げ油・さといも	うどん・サラダ油・でんぷん・薄力粉・揚げ油・上白糖・有塩バター			精白米・精麦・ごま油・白いりごま・白すりごま・上白糖・サラダ油・さといも・こんにゃく
緑	ねぎ・玉ねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・ごぼう・だいこん	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・こまつな・りんご缶			ねぎ・しょうが・こまつな・だいこんにんじん・ごぼう・みかん
21	809kcal・32.3g 33.3g・2.9g	22 829kcal・31.7g 35.6g・3.0g	23 勤労感謝の日	24 813kcal・31.6g 23.8g・2.7g	25 806kcal・27.7g 19.5g・2.5g
献立名	揚げワタンのサラダ 釜焼きビビンバ 卵スープ	ぶどうかん きなごま揚げパン ポトフ		オレンジかん わかめうどん お好み揚げ	スイートポテト 海の幸ピラフ ミネストローネ
赤	牛乳・豚肉・たまご・わかめ・木綿豆腐	牛乳・きな粉・鶏肉・フランクフルト・ツナ・たまご・粉寒天		牛乳・わかめ・油揚げ・鶏肉・かまぼこ・いか・えび・たまご・あおのり・粉寒天	牛乳・えび・炊き込みわかめ・大豆・ベーコン・生クリーム・たまご
黄	精白米・白いりごま・ごま油・サラダ油・上白糖・生ワタン皮・揚げ油・でんぷん	コッパン・揚げ油・白すりごま・上白糖・サラダ油・じゃがいも		うどん・薄力粉・揚げ油・上白糖	精白米・精麦・サラダ油・白いりごま・りん・ボンマカロニ・さつまいも・有塩バター・上白糖
緑	にんじん・こまつな・はくさい・ねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	玉ねぎにんじん・キャベツ・セロリ・こまつな・トマト・クチャップ・みかん・果汁(赤・白)		ねぎにんじん・キャベツ・ホールコーン・トマト・クチャップ・みかん・果汁	玉ねぎにんじん・キャベツ・セロリ・トマト缶・パセリ
28	754kcal・31.2g 26.1g・2.7g	29 829kcal・31.1g 37.5g・2.4g	30 807kcal・32.3g 28.6g・2.8g	かぜをひいてしまった時に積極的にとりた栄養素① 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 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!	
献立名	おひだし ししゃもの石垣揚げ ひじきごはん にらたま汁	ベイクドチーズケーキ 和風スープ スパゲッティ 青菜とコーンのサラダ	カリカリ! 油揚げサラダ さつまいごはん みそ汁		
赤	牛乳・大豆・鶏肉・干ひじき・油揚げ・ししゃも・赤みそ・白みそ・たまご	牛乳・えび・ベーコン・きざみのり・クリームチーズ・たまご・生クリーム・フレンヨーグルト	牛乳・さわかき・西京みそ・油揚げ・木綿豆腐・白みそ・あみそ		
黄	精白米・サラダ油・糸こんにゃく・上白糖・白いりごま・黒いりごま・でんぷん・薄力粉・揚げ油	ハーフスパゲッティ・サラダ油・有塩バター・上白糖・薄力粉	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・上白糖		
緑	にんじん・干しいだけ・キャベツ・こまつな・しょうがにら	にんにく・にんじん・玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・パセリ・こまつな・キャベツ・ホールコーン・レモン果汁	にんじん・しめじ・パセリ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・えのきたけ・だいこん・ねぎ		

