6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。

6月10日（金）入梅
6月20日（月）郷土料理～沖縄県～
6月23日（木）世界の料理～インドネシア～
6月23日（木）世界の料理～アメリカ～

・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
献立名	雨ニモマケズ 心もからだも健康であれ～！ みなさんに 給食を通して 愛が届きますように～！ 風ニモマケズ		1 790kcal・27.5ｇ 18.8ｇ・2.7ｇ みしょうかん 美生柑 豆腐と挽肉のあんかけ丼 春雨サラダ	2 834kcal・37.9ｇ 30.1ｇ・2.2ｇ ミックスフルーツ フィッシュバーガー イタリアンスープ	3 741kcal・32.1ｇ 21.0ｇ・2.9ｇ かみかみサラダ 海の幸ピラフ 五目卵スープ
赤			牛乳,木綿豆腐,豚肉,大豆	牛乳,たら,たまご,ベーコン,鶏肉,粉チーズ	牛乳,いか,えび,炊き込みわかめ,鶏肉,絹ごし豆腐,たまご,するめいか
黄			精白米,精麦,上白糖,ごま油,サラダ油,でんぷん,はるさめ	無塩コッペパン,薄力粉,パン粉（乾燥・生),揚げ油,サラダ油	精白米,精麦,でんぷん,揚げ油,サラダ油,ごま油,白いりごま,上白糖
緑			にんじん,玉ねぎ,たけのこ,干ししいたけ,しょうが,にんにく,グリンピース,キャベツ,きゅうり,美生柑	トマトケチャップ,にんじん,玉ねぎ,ホールコーン,ほうれんそう,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	玉ねぎ,にんじん,ほうれんそう,干ししいたけ,だいこん,きゅうり
献立名	6 807kcal・31.4ｇ 22.6ｇ・1.9ｇ ぎすけ煮 高野豆腐ごはん じゃが芋のそぼろ煮	7 854kcal・34.7ｇ 34.2ｇ・2.4ｇ 冷凍みかん ツナサラダ ガーリックトースト ポークビーンズ	8 862kcal・29.3ｇ 34.4ｇ・2.5ｇ ミルクサワーかん ドリア 海草サラダ	9 878kcal・30.0ｇ 35.7ｇ・1.9ｇ 米粉レモンケーキ ナスとトマトのスパゲティ 青菜とコーンのサラダ	10 785kcal・32.6ｇ 19.2ｇ・2.5ｇ あじさいゼリー 梅ちりめんごはん ごま和え 鰆のピリ辛焼き
赤	牛乳,豚肉,凍り豆腐細切り,豚肉,大豆,かたくちいわし	牛乳,大豆,豚肉,粉チーズ,オイルツナ	牛乳,えび,鶏肉,生クリーム,ビザチーズ,海藻ミックス,粉寒天,乳酸菌飲料	牛乳,豚肉,大豆,白みそ,レンズまめ,粉チーズ,たまご,生クリーム	牛乳,ちりめんじゃこ,さわら,干ひじき,粉寒天
黄	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ごま油,じゃがいも,糸こんにゃく,でんぷん,揚げ油	無塩食パン,有塩バター,じゃがいも,サラダ油,上白糖,ごま油	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,ごま油,上白糖	ハーフスパゲティ,サラダ油,揚げ油,上白糖,上新粉,薄力粉,無塩バター	精白米,白いりごま,上白糖,ごま油,白すりごま
緑	干ししいたけ,玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,しょうが,さやえんどう	にんにく,パセリ,しょうが,にんじん,玉ねぎ,しめじ,トマトケチャップ,トマトジュース,きゅうり,キャベツ,冷凍みかん	パプリカ(粉）,エリンギ,玉ねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり	なす,にんにく,玉ねぎ,トマト缶,トマトピューレ,パセリ,ほうれんそう,キャベツ,ホールコーン,レモン果汁	梅干し,にんにく,しょうが,ほうれんそう,だいこん,ぶどう果汁（赤・白）,レモン果汁
献立名	13 823kcal・36.9ｇ 23.4ｇ・2.7ｇ 塩昆布和え 魚の竜田揚げ かやくごはん 具だくさんみそ汁	14 777kcal・28.9ｇ 36.0ｇ・2.2ｇ アスパラサラダ チーズコーントースト ポトフ	15 823kcal・33.9ｇ 18.9ｇ・2.5ｇ じゃが芋とひじきの煮物 きびなごから揚げ 麦ごはん かみかみふりかけ 与一汁	16 785kcal・30.8ｇ 29.9ｇ・2.7ｇ オレンジかん 麻婆丼 ツナ入り大根サラダ	17 815kcal・33.6ｇ 23.4ｇ・2.8ｇ バンサンスー 魚の中華あんかけ 麦ごはん 中華スープ
赤	牛乳,鶏肉,油揚げ,かつお,塩昆布,白みそ,赤みそ	牛乳,ボンレスハム,ピザチーズ,鶏肉,フランクフルト	牛乳,ちりめんじゃこ,おかか,塩昆布,きざみのり,きびなご,ひじき,鶏肉	牛乳,木綿豆腐,豚肉,赤みそ,オイルツナ,粉寒天	牛乳,メルルーサ,ボンレスハム,わかめ,たまご,うずら卵
黄	精白米,サラダ油,糸こんにゃく,上白糖,でんぷん,薄力粉,白すりごま,揚げ油,じゃがいも	無塩食パン,卵不使用マヨネーズ,サラダ油,じゃがいも,上白糖,ごま油,白いりごま	精白米,精麦,白すりごま,上白糖,でんぷん,揚げ油,じゃがいも,糸こんにゃく,三温糖,薄力粉,サラダ油,さといも	蒸し中華めん,サラダ油,三温糖,ごま油,でんぷん,上白糖	精白米,精麦,でんぷん,薄力粉,揚げ油,上白糖,ごま油,はるさめ,サラダ油
緑	にんじん,ごぼう,干し椎茸,しょうが,はくさい,こまつな,キャベツ,ねぎ	玉ねぎ,にんじん,ホールコーン,パセリ,キャベツ,セロリ,きゅうり,グリーンアスパラ,しょうが	しょうが,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,干ししいたけ	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,干ししいたけ,にら,だいこん,きゅうり,にんじん,みかん果汁,みかん缶	しょうが,にんじん,きくらげ,たけのこ,ねぎ,さやえんどう,トマトケチャップ,きゅうり
献立名	20 835kcal・36.6ｇ 28.0ｇ・2.9ｇ パインかん ゴーヤチャンプルー シシジューシー もずく入りかきたま汁	21 785kcal・33.4ｇ 25.6ｇ・2.9ｇ あしたばケーキ かきたまうどん ビーンズサラダ	22 834kcal・29.3ｇ 27.3ｇ・2.5ｇ 杏仁かん 豚キムチ丼 ナムル	23 837kcal・34.1ｇ 30.9ｇ・2.7ｇ 揚げワンタンのガドガド風サラダ ナシゴレン ソト・アヤム（インド風スープ）	24 765kcal・32.2ｇ 20.3ｇ・2.8ｇ 煮びたし 魚の西京焼き わかめご飯 みそ汁
赤	牛乳,豚肉,刻み昆布,木綿豆腐,おかか,うずら卵,沖縄もずく,たまご,粉寒天	牛乳,鶏肉,かまぼこ,たまご,青大豆,大豆	牛乳,豚肉,粉寒天,生クリーム	牛乳,えび,いか,ベーコン,赤みそ,鶏肉,うずら卵	牛乳,炊き込みわかめ,さわら,西京みそ,油揚げ,白みそ,赤みそ
黄	精白米,精麦,サラダ油,白いりごま,上白糖,ごま油,でんぷん	うどん,サラダ油,でんぷん,ごま油,上白糖,薄力粉,有塩バター	精白米,精麦,ごま油,白いりごま,上白糖,サラダ油	精白米,ごま油,サラダ油,アーモンド,はるさめ,生ワンタン皮,揚げ油,白いりごま,上白糖	精白米,白いりごま,上白糖,じゃがいも
緑	しょうが,ごぼう,にんじん,にがうり,玉ねぎ,にら,ねぎ,だいこん,パイン缶	にんじん,ねぎ,干ししいたけ,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,あしたば	にんにく,しょうが,ねぎ,はくさい,キムチ漬け,にら,にんじん,だいこん,きゅうり,みかん缶	干ししいたけ,ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト缶,にんにく,しょうが,レモン果汁,きゅうり,ホールコーン	ほうれんそう,にんじん,えのきたけ,だいこん,ねぎ
献立名	27 800kcal・36.5ｇ 25.0ｇ・3.1ｇ フルーツヨーグルト 冷やしごまだれうどん ししゃもの磯部揚げ	28 773kcal・29.7ｇ 31.4ｇ・2.2ｇ 冷凍みかん 芋入りサラダ チリビーンズピザトースト たまごスープ	29 837kcal・29.2ｇ 20.5ｇ・2.7ｇ とうもろこし 肉じゃが 麦ごはん エコふりかけ みそ汁	30 818kcal・28.7ｇ 29.7ｇ・3.0ｇ アーモンド入りサラダ ジャンバラヤ トマトと卵のスープ	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！～ 皿 ￥1,610 小皿 ￥900 丼 ￥2,300 碗 ￥1,210
赤	牛乳,鶏肉,ししゃも,あおのり,たまご,プレーンヨーグルト	牛乳,レンズまめ,豚肉,ピザチーズ,たまご	牛乳,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,鶏肉,たまご	血や肉になる
黄	冷凍細うどん,ごま油,上白糖,白すりごま,はちみつ,でんぷん,薄力粉,揚げ油	無塩食パン,サラダ油,薄力粉,でんぷん,じゃがいも,上白糖	精白米,精麦,白いりごま,じゃがいも,糸こんにゃく,サラダ油,上白糖	精白米,精麦,サラダ油,でんぷん,アーモンド,上白糖	熱や力の元になる
緑	きゅうり,だいこん,にんじん,ホールコーン,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,えのきたけ,トマトピューレ,ほうれんそう,きゅうり,ホールコーン,冷凍みかん	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,しめじ,ねぎ,とうもろこし	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,トマトジュース,パセリ,トマト缶,キャベツ,きゅうり,にんじん	体の調子を整える