

令和5年度 10月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金
献立名	2	3	4	5	6
	858kcal・32.2g 31.2g・2.0g	776kcal・32.6g 20.7g・2.9g	802kcal・29.4g 28.9g・2.9g	798kcal・28.6g 22.5g・3.3g	897kcal・25.2g 26.7g・2.0g
	りんご ごま麻婆丼 カリカリ油揚げ サラダ	さばの塩焼き のり和え ぶどうかん ひじきご飯 のっぺい汁	ブレンオムレツ チキンライス 白菜ミルク スープ	ししゃもの石垣揚げ からし和え わかめご飯 さつま汁	オレンジかん 青菜とコーンの ハヤシライス サラダ
	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、★うすら卵、赤みそ、油揚げ	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、干ひじき、油揚げ、さば、切り身、きざみのり、豚もも肉、焼きそば、粉寒天	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、ベーコン、★牛乳(調理用)、★生クリーム、★たまご	★牛乳(飲用)、炊き込みわかめ、ししゃも、豚もも肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、生わかめ	★牛乳(飲用)、豚もも肉、★粉チーズ、★生クリーム、粉寒天
	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白すりごま	精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、さといも、こんにゃく、でんぷん	精白米、★有塩バター、サラダ油、三温糖	精白米、白いりごま、黒いりごま、でんぷん、★薄力粉、揚げ油、サラダ油、さつまいも、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、上白糖
	しょうがにんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉葱、りんご	にんにく、干し椎茸、こまつな、もやし、キャベツ、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、ぶどうジュース	にんにく、玉葱、にんじん、グリーンピース、トマト、ケチャップ、はくさい、ホールコーン、こまつな、トマトピューレ	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	しょうがにんにく、玉葱、にんじん、トマト、ピューレ、トマトケチャップ、こまつな、キャベツ、ホールコーン、みかん果汁、みかん缶
献立名	9	10	11	12	13
	808kcal・28.6g 18.9g・2.4g	842kcal・31.1g 25.1g・2.7g	878kcal・29.4g 31.0g・2.4g	878kcal・29.4g 31.0g・2.4g	878kcal・29.4g 31.0g・2.4g
	オーロラチキン 麦ごはん ひじきのふりかけ みそ汁	りんご蒸しパン かきたまうどん まんてんサラダ	サワーかん 海藻サラダ アップル トースト ポークビーンズ	サワーかん 海藻サラダ アップル トースト ポークビーンズ	合唱コンクール
	★牛乳(飲用)、干ひじき、おかか割り、鶏肉もも、白みそ、木綿豆腐、生わかめ、赤みそ	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、かまぼこ、油揚げ、★たまご、大豆、干ひじき、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用)、大豆、豚もも肉、海藻ミックス、★乳酸菌飲料、粉寒天	★牛乳(飲用)、大豆、豚もも肉、海藻ミックス、★乳酸菌飲料、粉寒天	合唱コンクール
	精白米、精麦、白いりごま、でんぷん、じゃがいも、三温糖	★うどん、サラダ油、でんぷん、揚げ油、白いりごま、白すりごま、ごま油、上白糖、★薄力粉、★有塩バター	★無塩食パン70g、★有塩バター、上白糖、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉、ごま油	★無塩食パン70g、★有塩バター、上白糖、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉、ごま油	合唱コンクール
	しょうがにんにく、ピーマン、トマトケチャップ、ねぎ	にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、キャベツ、だいこん、ゆりご	りんご、しょうがにんにく、にんじん、玉葱、トマトケチャップ、パセリ、キャベツ、きゅうり	りんご、しょうがにんにく、にんじん、玉葱、トマトケチャップ、パセリ、キャベツ、きゅうり	合唱コンクール
献立名	16	17	18	19	20
	801kcal・36.3g 26.1g・2.8g	771kcal・27.0g 33.1g・3.1g	870kcal・36.9g 28.6g・3.3g	772kcal・36.6g 20.8g・3.2g	882kcal・29.1g 24.0g・2.3g
	八珍豆腐 麦ごはん 五目卵スープ	サウピカンサラダ シーフード セサミトースト チャウダー	いかのチリソース チャーハン 白菜と春雨の スープ	さばの味噌煮 ひじき和え 麦ごはん ちゃんこ汁	柿 チキンカレー ビーンズサラダ
	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚肩肉、★冷凍むきえび、★いか短冊、★うすら卵、鶏肉もも、絹ごし豆腐、★たまご	★牛乳(飲用)、★冷凍むきえび、★いか短冊、ベーコン、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用)、焼き豚、★さくらえび、★冷凍むきえび、★たまご、★いか鹿の子目60g、鶏肉もも、★うすら卵	★牛乳(飲用)、さば切り身60g、白みそ、干ひじき、かまぼこ、鶏肉もも、木綿豆腐、まだら角切り	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、レンズまめ、★粉チーズ、★牛乳(調理用)、青大豆、大豆
	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油	★食パン70g、★有塩バター、上白糖、白いりごま、白すりごま、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉、揚げ油	精白米、サラダ油、ごま油、白すりごま、★薄力粉、でんぷん、揚げ油、上白糖、普通はるさめ	精白米、精麦、三温糖、白いりごま、上白糖、ごま油、サラダ油、さといも	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、上白糖
	にんにく、しょうがはくさい、にんじん、たけのこ、干し椎茸、チンゲンツァイ、玉葱、こまつな	玉葱、にんじん、さやいんげん、キャベツ、ホールコーン	ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、パプリカ、はくさい、干し椎茸、こまつな	しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、はくさい	しょうがにんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、かき
献立名	23	24	25	26	27
	800kcal・22.4g 23.3g・2.4g	788kcal・32.9g 20.9g・2.5g	市教研 (給食なし)	861kcal・28.8g 28.2g・2.7g	772kcal・26.7g 24.9g・3.1g
	ヨーグルト ブルーベリーケーキ コーンピラフ 卵スープ	魚の変わりソース わかめ和え ごまご飯 呉汁	市教研 (給食なし)	大学芋 味噌ラーメン 野菜とツナの 和え物	ハタハタのから揚げ 切り干し大根の煮物 秋の香りご飯 具だくさんみそ汁
	★牛乳(飲用)、ウィンナー、★たまご、レンズまめ(乾)、★ブレンヨーグルト	★牛乳(飲用)、メルルーサ切り身60g、生わかめ、大豆油揚げ、白みそ、赤みそ	市教研 (給食なし)	★牛乳(飲用)、赤みそ、豚肩肉、★うすら卵、オイルツナ	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、油揚げ、はたはた、白みそ、赤みそ、さつま揚げ
	精白米、精麦、★有塩バター、でんぷん、サラダ油、オリーブ油、上白糖、★薄力粉	精白米、白いりごま、でんぷん、揚げ油、上白糖、さといも	市教研 (給食なし)	★蒸し中華めん、ごま油、さつまいも、揚げ油、上白糖、水あめ、黒いりごま	精白米、もち米、むきぐり、サラダ油、でんぷん、揚げ油、さといも、上白糖
	玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ粉、ほうれんそう、しモン果汁、ブルーベリー	玉葱、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	市教研 (給食なし)	にんにく、しょうがはくさい、玉葱、にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、ホールコーン、ほうれんそう、キャベツ	しめじ、にんじん、しょうがはくさい、ねぎ、ごぼう、切干しだいこん
献立名	30	31	出張! 給食コラム		
	787kcal・28.3g 26.2g・2.4g	853kcal・31.6g 31.8g・3.1g	本格的な秋の季節の到来です。 スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋など、秋を形容する言葉がたくさんあるように、秋は気候が良く過ごしやすいため、何をするにも最適な季節です。 「食欲の秋」という言葉もありますが、これは秋は食べ物おいしい季節であること、また冬に向けてエネルギーを蓄えるため食欲が増すから、というような理由があります。 給食にもさつまいもやりんご、柿、栗など秋に旬を迎える食材を多く取り入れています。旬の美味しさを味わってくださいね。 栄養士 津嶋		
	ごま和え いわしのかば焼き丼 かきたま汁	パンキンプリ きのこスパゲティ ポトフ	出張! 給食コラム		
	★牛乳(飲用)、生いわし開き50g、★たまご	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、★粉チーズ、きざみのり、鶏肉もも、フランクフルト、粉寒天、★牛乳(調理用)、★生クリーム	出張! 給食コラム		
	精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、上白糖、白すりごま	★ハーフスパゲティ、サラダ油、★有塩バター、じゃがいも、上白糖	出張! 給食コラム		
	しょうが、ほうれんそう、にんじん、こまつな、ねぎ	にんにく、しょうがにんにく、玉葱、干し椎茸、しめじ、エリンギ、えのきたけ、パセリ、キャベツ、セロリ、かぼちゃ	出張! 給食コラム		
献立名	日付	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量		皿 小皿	
	碗 丼			碗 丼	
	赤	血や肉になる			
	黄	熱や力のもとになる			
緑	体の調子を調える				

- 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- 食材については、果物以外すべて加熱しています。
- ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。