

令和5年度 9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	日付	出張！ 給食コラム			1
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量				
	皿 小皿 碗 井	<p>2学期スタートです！ 9月は清瀬産の果物が給食に登場します。 1回目が5日のぶどう、2回目が7日のブルーベリーです。 今が旬のおいしい果物、みなさんで味わいましょう！ さて、給食ではスイートポテトやさんま、お月見団子など・・・早くも秋の訪れを感じられる料理や食材が出てきます。 まだまだ残暑が厳しいですが、給食で少しでも秋を感じられたらと思います。 栄養士 津嶋</p>			始業式 (給食なし)
	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				
献立名	4	5	6	7	8
	880kcal・32.7g 32.4g・2.2g	811kcal・26.1g 26.8g・1.9g	776kcal・33.8g 25.9g・2.8g	823kcal・32.7g 36.7g・2.2g	749kcal・32.0g 22.4g・3.2g
	オレンジかん スパゲティ じゃこ入りサラダ ミートソース	ぶどう エッグ キーマカレー 海藻サラダ	家常豆腐 麦ご飯 しめじと卵のスープ	ブルーベリー ヨーグルト ピザトースト 青菜のクリーム煮	卵焼き 菊花和え 大豆入り ひじきご飯 豚汁
	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆、★粉チーズ、レンズマメ、ちりめんじゃこ、粉寒天	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆、★うずら卵、海藻ミックス	★牛乳(飲用)、生揚げ、豚もも肉、白みそ、赤みそ、ハチマシ、鶏肉もも、★たまご	★牛乳(飲用)、オイルツナ、★ピザチーズ、鶏肉もも、ベーコン、いんげんまめペースト、★牛乳(調理用)、★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用)、大豆、干しひじき、油揚げ、★たまご、おかか削り、豚もも肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ
	★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、★薄力粉、★有塩バター、白いりごま	精白米、精麦、サラダ油、★薄力粉、上白糖、白いりごま、白すりごま、ごま油	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、白いりごま、ごま油	★無塩食パン70g、サラダ油、じゃがいも、★マカロニ、★薄力粉、上白糖	精白米、サラダ油、糸こんにゃく、三温糖、上白糖、じゃがいも、こんにゃく
しょうがにんにくに、にんじん、玉葱、セロリー、エリンギ、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、パセリ、だいこん、きゅうり、ホールコーン、みかん果汁	しょうがにんにくに、玉葱、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、ぶどう	しょうが、干し椎茸、だけのこ、にんじん、キャベツ、ねぎ、にんにく、チンゲンツァイ、しめじ	トマトケチャップ、トマトピューレ、エリンギ、玉葱、ピーマン、にんにく、にんじん、キャベツ、チンゲンツァイ、ブルーベリー、レモン果汁	にんじん、菊のり、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ	
献立名	11	12	13	14	15
	822kcal・29.7g 26.9g・3.4g	816kcal・24.4g 27.3g・2.7g	867kcal・34.4g 34.3g・3.0g	822kcal・35.0g 30.2g・3.3g	800kcal・33.5g 27.8g・3.4g
	ミックスフルーツ 担々麺 春雨サラダ	ポテトグラタン カレーピラフ フレンチサラダ	野菜のピリ辛漬け あんかけ焼きそば ジャンボ餃子	魚のみそマヨネーズ焼き 茎わかめのきんぴら 麦ごはん むらくも汁	ししゃもの南蛮漬け きのこ入りサラダ 高野豆腐ご飯 けんちん汁
	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、赤みそ	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、★牛乳(調理用)、★生クリーム、★ピザチーズ	★牛乳(飲用)、豚肩肉、★冷凍むきえび、★いか短冊、板なしかまぼこ、★うずら卵、豚ひき肉	★牛乳(飲用)、さわら60g、白みそ、豚もも肉、くわわかめ、★たまご、鶏肉もも、木綿豆腐	★牛乳(飲用)、凍り豆腐、細切り、油揚げ、ししゃも、木綿豆腐
	★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、普通はるさめ	精白米、精麦、★有塩バター、サラダ油、じゃがいも、★マカロニ、★薄力粉、上白糖	★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、★ぎょうざの皮、★薄力粉、揚げ油	精白米、精麦、卵不使用マヨネーズ、上白糖、サラダ油、白すりごま、ごま油、糸こんにゃく、三温糖、でんぷん	精白米、精麦、サラダ油、三温糖、でんぷん、★薄力粉、揚げ油、上白糖、ごま油、白いりごま、白すりごま、さといも、こんにゃく
しょうがにんにくに、だけのこ、にんじん、干し椎茸、にら、ねぎ、チンゲンツァイ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、みかん缶、ハイン缶、黄桃缶	にんにく、玉葱、ピーマン、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、きゅうり	にんじん、玉葱、はくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ、ねぎ、にら、キャベツ、だいこん、きゅうり	玉葱、ねぎ、セロリー、にんじん、ごぼう、えのきたけ、こまつな	にんじん、ねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、こまつな、だいこん、ごぼう	
献立名	18	19	20	21	22
	802kcal・28.7g 23.9g・1.8g	848kcal・39.1g 25.4g・2.5g	740kcal・26.4g 18.5g・2.5g	777kcal・34.8g 23.1g・3.2g	801kcal・26.1g 20.6g・2.3g
	肉じゃがうま煮 栗ご飯 きびなごの カレー揚げ	カツオのから揚げごま酢和え きんぴら大豆 麦ごはん みそ汁	二色おはぎ わかめうどん ひじき和え	さばのおろしソース 雑飯 つみっこ	スイートポテト 海の幸ピラフ ミネストローネ
	★牛乳(飲用)、きびなご、豚肩肉、生揚げ	★牛乳(飲用)、かつお(角切り)、豚肩肉、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、★生わかめ、油揚げ、鶏肉もも、板なしかまぼこ、干しひじき、きな粉	★牛乳(飲用)、豚肩肉、油揚げ、さば切り身60g、鶏肉もも、白みそ	★牛乳(飲用)、★いか短冊、★冷凍むきえび、炊き込みわかめ、大豆、ベーコン、★牛乳(調理用)、★生クリーム、★たまご
	精白米、もち米、むぎわら、白いりごま、上白糖、でんぷん、★薄力粉、揚げ油、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖	精白米、精麦、★薄力粉、でんぷん、揚げ油、ごま油、サラダ油、上白糖、白すりごま、白いりごま、糸こんにゃく、三温糖、じゃがいも	★うどん、白いりごま、ごま油、上白糖、サラダ油、もち米、精白米、白すりごま、黒すりごま	精白米、サラダ油、三温糖、上白糖、白玉粉、★薄力粉、じゃがいも、こんにゃく	精白米、精麦、オリーブ油、でんぷん、揚げ油、★ジェラマカロニ、上白糖、さつまいも、★有塩バター
しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげん	しょうが、玉葱、ねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、こまつな	ねぎ、こまつな、にんじん、だいこん	にんじん、だいこん、ごぼう、干し椎茸、しょうが、万能ねぎ、ねぎ、しめじ、こまつな	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリー、しめじ、トマト缶詰、ピーマン	
献立名	25	26	27	28	29
	802kcal・28.7g 23.9g・1.8g	762kcal・27.2g 25.4g・3.5g	823kcal・33.1g 35.5g・2.0g	884kcal・30.7g 21.3g・3.5g	
	肉じゃがうま煮 栗ご飯 きびなごの カレー揚げ	さんまの梅煮 ごま和え 麦ご飯 みそ汁	芋と豆のサラダ 照り焼きチキン ポトフ トースト	お月見団子 豆腐とひき肉の あんかけ丼 みそ汁	
	★牛乳(飲用)、きびなご、豚肩肉、生揚げ	★牛乳(飲用)、さんま、生筒切り50g、油揚げ、★生わかめ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、★ピザチーズ、豚もも肉、ひよこめ	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、★うずら卵、生わかめ、白みそ、赤みそ、絹ごし豆腐	
	精白米、もち米、むぎわら、白いりごま、上白糖、でんぷん、★薄力粉、揚げ油、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖	精白米、精麦、三温糖、白すりごま、練りごま、上白糖	★無塩食パン70g、上白糖、サラダ油、卵不使用マヨネーズ、でんぷん、じゃがいも	精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぷん、上新粉、白玉粉	
しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげん	梅干し、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、だいこん	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、セロリー、きゅうり	にんじん、玉葱、だけのこ(ゆで)、干し椎茸、しょうが、こまつな、だいこん、ねぎ		

※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。
②食材については、果物以外すべて加熱しています。
③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。