



11月給食予定献立表

・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。



チンゲンサイ さといも こまつな
だいこん ながねぎ にんじん(下旬より)

清瀬第三中学校!



曜日	月	火	水	木	金	
献立名	日付	☆今月の献立紹介☆ 20日(月) …埼玉県郷土料理 「ゼリーフライ」 ゼリーフライは埼玉県行田市の郷土料理です。 ゼリーとはお菓子のゼリーではありません。 小判の形をしていることから「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言います。 豆腐のしほりかすである「おから」が入っているのが特徴です。		1	2	3
	エネルギー(kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)			792kcal・29.0g 22.5g・2.7g	795kcal・30.0g 29.8g・3.0g	
	～食器を大切に！～			青菜のアーモンドあえ たまご丼 みそしる	揚げワタナンサラダ 釜ゆきビビンバ 卵スープ	
	皿 ¥1,610 小皿 ¥900 丼 ¥2,300 碗 ¥1,210			牛乳,たまご,きざみのり,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,豚ひき肉,たまご,カットわかめ	
赤	血や肉になる			精白米,精麦,サラダ油,上白糖,でんぷん,アーモンド	精白米,精麦,こまつな,サラダ油,上白糖,白いりごま,でんぷん,生ワタナン皮,揚げ油,白すりごま	文化の日
黄	熱や力の元になる			玉葱,干し椎茸,にんじん,こまつな,だいこん,はくさい,ねぎ	にんじん,こまつな,はくさい,ねぎ,もやし,しょうが,にんにく,チンゲンツアイ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	
緑	体の調子を整える					
献立名	6	7	8	9	10	
	769kcal・25.1g 17.9g・2.5g	860kcal・37.2g 31.1g・2.9g	783kcal・30.8g 19.6g・1.9g	796kcal・30.2g 27.0g・3.0g	815kcal・31.4g 30.1g・2.9g	
	肉じゃが ごまご飯 具だくさん味噌汁	みかん セルフフィッシュバーガー かぼちゃシチュー	のりあえ 鯖のこうじ焼き 麦ご飯 さつま汁	ミルクサワーかん 担々麺 ビーンズサラダ	カリカリ! 油揚げサラダ 鯖の紅葉焼き さつま芋ご飯 味噌汁	
	牛乳,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,たら,たまご,鶏肉,牛乳調理用,粉チーズ,生クリーム	牛乳,さば,きざみのり,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,豚肉,赤みそ,大豆,粉寒天,乳酸菌飲料,牛乳調理用	牛乳,さわら,西京みそ,油揚げ,白みそ,赤みそ	
赤	牛乳,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,たら,たまご,鶏肉,牛乳調理用,粉チーズ,生クリーム	牛乳,さば,きざみのり,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,豚肉,赤みそ,大豆,粉寒天,乳酸菌飲料,牛乳調理用	牛乳,さわら,西京みそ,油揚げ,白みそ,赤みそ	
黄	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,さといも	背割りコッパン,薄力粉,パン粉,揚げ油,サラダ油	精白米,精麦,サラダ油,さつまいも,こんにゃく	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	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	玉葱,にんじん,さやいんげん,はくさい,もやし,ねぎ,ごぼう	にんにく,トマトケチャップ,玉葱,にんじん,かぼちゃ,エリンギ,パセリ粉,みかん	こまつな,だいこん,キャベツ,にんじん,ねぎ	しょうが,にんにく,たけのこ水,にんじん,干し椎茸,ねぎ,チンゲンツアイ,キャベツ,きゅうり	にんじん,しめじ,パセリ,もやし,ねぎ,キャベツ,きゅうり,玉葱	
献立名	13	14	15	16	17	
	839kcal・35.1g 33.3g・2.4g	14～16日 1日目 2日目		807kcal・29.6g 22.6g・2.9g	785kcal・34.9g 19.0g・3.3g	
	セサミケーキ けんちんうどん きびなごのから揚げ	期末テスト		豆腐とひき肉のあんかけ丼 白菜と春雨のスープ	五目豆 いわしの生姜煮 ごはん 手作りふりかけ 味噌汁	
	牛乳,油揚げ,鶏肉,きびなご,牛乳調理用,生クリーム			牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,大豆,鶏肉,うすら卵水	牛乳,ちりめんじゃこ,おからが削り,あおのり,いわし,筒切,大豆,角切り昆布,さつま揚げ,みそ	
赤	牛乳,油揚げ,鶏肉,きびなご,牛乳調理用,生クリーム			牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,大豆,鶏肉,うすら卵水	牛乳,ちりめんじゃこ,おからが削り,あおのり,いわし,筒切,大豆,角切り昆布,さつま揚げ,みそ	
黄	うどん,サラダ油,こんにゃく,ごま油,でんぷん,揚げ油,薄力粉,白すりごま,上白糖,有塩バター,白いりごま			精白米,精麦,上白糖,ごま油,サラダ油,でんぷん,はるさめ,白いりごま	精白米,白いりごま,三温糖,こんにゃく,じゃがいも	
緑	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが			にんじん,玉葱,たけのこ水,干し椎茸,しょうが,にんにく,はくさい,ねぎ,こまつな	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな,えのきたけ	
献立名	20	21	22	23	24	
	806kcal・25.4g 24.1g・3.4g	829kcal・31.7g 35.6g・3.0g	829kcal・31.7g 35.6g・3.0g	11月24日は和食の日 からしあえ たらの南蛮漬		
	室わかめとツナのあえもの ご飯 味噌汁	白ごまプリン フレンチトースト ポトフ	マーボー大根 ご飯 中華スープ			
	牛乳,冷凍おから,たまご,ツナフレーク,くわわかめ,大豆,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,牛乳調理用,脱脂粉乳,生クリーム,たまご,鶏肉,フランクフルト,粉寒天	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,赤みそ,鶏肉	牛乳,たら,カットわかめ,豚肉,焼き竹輪		
赤	牛乳,冷凍おから,たまご,ツナフレーク,くわわかめ,大豆,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,牛乳調理用,脱脂粉乳,生クリーム,たまご,鶏肉,フランクフルト,粉寒天	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,赤みそ,鶏肉	牛乳,たら,カットわかめ,豚肉,焼き竹輪		
黄	精白米,じゃがいも,サラダ油,薄力粉,揚げ油,上白糖,さといも	食パン,上白糖,サラダ油,有塩バター,じゃがいも,練りごま白,黒砂糖	精白米,サラダ油,上白糖,でんぷん,ごま油,はるさめ	牛乳,白いりごま,でんぷん,揚げ油,上白糖,ごま油,サラダ油,さといも,こんにゃく		
緑	玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,ごぼう,だいこん,ねぎ	玉葱,にんじん,キャベツ,セロリ	だいこん,しょうが,にんにく,ねぎ,干し椎茸,たけのこ水,チンゲンツアイ,にんじん,玉葱	ねぎ,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,たけのこ水,ごぼう,干し椎茸		
献立名	27	28	29	30	かぜをひいてしまった時に積極的にとりたい栄養素	
	749kcal・27.2g 18.3g・2.5g	796kcal・32.7g 22.4g・2.5g	812kcal・25.2g 29.9g・2.0g	748kcal・27.1g 23.7g・2.2g	炭水化物を多く含む食品 ビタミンAを多く含む食品 たんぱく質を多く含む食品	
	キャロットかん すき焼き風煮 ご飯 味噌汁	ししゃもの磯部揚げ 刻み昆布の煮物 ご飯 豚汁	ポークストロガノフ シーフードサラダ	ヨーグルトかん マセドアンサラダ 和風スープバゲティ		
	牛乳,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,カットわかめ,白みそ,赤みそ,粉寒天	牛乳,ししゃも,あおのり,たまご,刻み昆布,大豆,さつま揚げ,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,みそ	牛乳,豚肉,生クリーム,いか短冊,カットわかめ	牛乳,いか短冊,ベーコン,きざみのり,粉寒天,プレーンヨーグルト	牛乳,レバー,にんじん	
赤	牛乳,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,カットわかめ,白みそ,赤みそ,粉寒天	牛乳,ししゃも,あおのり,たまご,刻み昆布,大豆,さつま揚げ,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,みそ	牛乳,豚肉,生クリーム,いか短冊,カットわかめ	牛乳,いか短冊,ベーコン,きざみのり,粉寒天,プレーンヨーグルト	牛乳,レバー,にんじん	
黄	精白米,じゃがいも,糸こんにゃく,サラダ油,上白糖	精白米,でんぷん,薄力粉,揚げ油,三温糖,サラダ油,さといも,こんにゃく	精白米,有塩バター,サラダ油,薄力粉,上白糖	ハーフスバゲティ,サラダ油,有塩バター,じゃがいも,上白糖	たんぱく質を多く含む食品	
緑	にんじん,はくさい,ねぎ,キャベツ,みかん果汁	にんじん,ごぼう,干し椎茸,だいこん,ねぎ	パセリ粉,しょうが,にんにく,しめじ,玉葱,にんじん,トマトピューレ,トマトケチャップ,トマト缶詰,きゅうり,キャベツ,レモン果汁	にんにく,にんじん,玉葱,しめじ,きゅうり,ホールコーン	たんぱく質を多く含む食品	

