



# 9月給食予定献立表

清瀬第三中学校

今月も清瀬の農家さんが作った  
野菜を給食で使う予定です



なす ビーマン  
小松菜 ブルーベリー 予定

曜日	月	火	水	木	金
献立名	日付	<div>☆ イベントメニュー ☆ ちょうよう 8日 (金) : 重陽の節句 (菊花あえ)  13日 (水) : 埼玉県の郷土料理 (かて飯・炊き込みご飯/つみっこ・季節の野菜をいれたすいとん)  20日 (木) : 彼岸の入り(おはぎ)  29日 (金) : 十五夜 (お月見だんご)  ・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。</div>			1
	エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)				808kcal・22.5g 27.4g・1.5g
	～食器を大切に！～ 皿 小皿 ¥1,610 ¥900 丼 碗 ¥2,300 ¥1,210				キーマカレー スパイシーポテト
	赤 血や肉になる				牛乳、豚ひき肉、大豆
	黄 熱や力の元になる				精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、上白糖、じゃがいも、揚げ油
献立名	4	5	6	7	8
	781kcal・25.6g 27.7g・3.2g	805kcal・24.1g 17.2g・2.6g	767kcal・32.4g 29.3g・3.3g	799kcal・26.5g 41.9g・3.1g	754kcal・31.0g 25.2g・2.3g
	ナムル 麻婆なす丼 大根と春雨のスープ	りんごかん ピリ辛肉じゃが 麦ご飯 味噌汁	鯖のみそマヨネーズ焼き きつねうどん 麦ご飯 味噌汁	コールスローサラダ ツナコーンスト 青梗菜のクリーム煮	菊花あえ 鶏そぼろ丼 かきたま汁
	赤 牛乳、豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、赤みそ、鶏肉、たまご	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ、粉寒天	牛乳、さわかみ、白みそ、豚肉、きつね、たまご、鶏肉、木綿豆腐	牛乳、ツナ、鶏肉、ベーコン、牛乳、調理用、生クリーム	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、細切り、大豆、きざみのり、たまご
	黄 精白米、精麦、揚げ油、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、普通はるさめ、白いりごま	精白米、精麦、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、上白糖	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	食パン、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも、マカロニ、薄力粉、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、ごま油、でんぷん
	緑 なす、にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ、にら、こまつな、もやし、だいごん	玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、えのきたけ、りんご、ジュース	玉葱、ねぎ、セロリー、にんじん、ごぼう、こまつな	玉葱、にんじん、ホールコーン、にんにく、キャベツ、チンゲンツァイ、きゅうり、ピーマン	しょうが、菊のり、こまつな、だいごん、にんじん、えのきたけ、ねぎ
献立名	11	12	13	14	15
	781kcal・31.9g 31.9g・2.6g	800kcal・29.0g 29.9g・2.9g	782kcal・28.1g 21.5g・2.3g	741kcal・33.2g 26.3g・3.8g	760kcal・32.5g 18.4g・2.7g
	家常豆腐 麦ご飯 しめじと卵のスープ	ゆかり漬け 豚丼 味噌汁	鯖のおろしソース かて飯 つみっこ	ヨーグルトブルーベリー ケーキ なすと トマトのスパゲティ 切り干し大根の サラダ	きつねうどん ししゃもの揚げ焼き ツナの和え物 高野豆腐ごはん けんちん汁
	赤 牛乳、生揚げ、豚肉、白みそ、赤みそ、八丁みそ、鶏肉、たまご	牛乳、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、豚肉、油揚げ、さば、鶏肉、白みそ	ジョア、豚ひき肉、白みそ、プレーンヨーグルト、たまご	牛乳、凍り豆腐、細切り、油揚げ、ししゃも、ツナ、きつね、木綿豆腐
	黄 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油	精白米、精麦、サラダ油、しらたき、三温糖、じゃがいも	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	ハーフスパゲティ、サラダ油、揚げ油、三温糖、ごま油、上白糖、オリーブ油、薄力粉	精白米、精麦、サラダ油、三温糖、でんぷん、薄力粉、ごま油、上白糖、白いりごま、白すりごま、さといも、こんにゃく
	緑 しょうが、干し椎茸、にんじん、キャベツ、ねぎ、にんにく、チンゲンツァイ、しめじ	玉葱、にんじん、えのきたけ、にら、はるさめ、ゆかり、粉、こまつな、ねぎ	にんじん、だいごん、ごぼう、干し椎茸、しょうが、万能、ねぎ、ねぎ、しめじ、こまつな	なす、にんにく、玉葱、セロリー、にんじん、トマト缶、詰、トマトピューレ、切干、だいごん、こまつな、キャベツ、レモン果汁、ブルーベリー	にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいごん、ごぼう
献立名	<div>敬老の日</div>	19	20	21	22
		784kcal・33.3g 20.8g・2.0g	775kcal・29.4 27.7g・2.4g		816kcal・30.1g 35.9g・2.2g
		オレンジかん 豆腐とひき肉の あんかけ丼 具だくさん 味噌汁	二色おはぎ(きなこ・ごま) きのこうどん ごま和え	合唱 コンクール	スイートポテト カレーピラフ ミネストローネスープ
		牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、カットわかめ、白みそ、赤みそ、粉寒天	牛乳、豚肉、かまぼこ、きな粉		牛乳、鶏肉、大豆、ベーコン、牛乳、調理用、生クリーム、たまご
		精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぷん、じゃがいも	うどん、サラダ油、ごま油、白すりごま、上白糖、もち米、精白米、黒すりごま		精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、シェルフマカロニ、上白糖、さつまいも
献立名	25	26	27	28	29
	741kcal・24.3g 21.4g・2.9g	787kcal・25.7g 28.6g・2.7g	784kcal・38.2g 23.6g・2.5g	797kcal・22.7g 25.4g・2.0g	784kcal・27.2g 21.8g・1.8g
	きびなごのカレー揚げ 切り干し大根の 煮物 さつま芋ごはん 味噌汁	ポテトグラタン アーモンドピラフ フレンチサラダ	きんぴら大豆 かつおのから揚げ ごま酢あえ 麦ご飯 みそ汁	ハヤシライス 海藻サラダ	お月見団子 あんかけ焼きそば 野菜のピリ辛づけ
	赤 牛乳、きびなご、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、豚肉、鶏肉、牛乳、調理用、生クリーム、ピザチーズ	牛乳、かつお角切り、豚肉、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、豚肉、レンズまめ、海藻ミックス	牛乳、豚肉、いか短冊、絹ごし豆腐、きな粉
	黄 精白米、もち米、さつまいも、白いりごま、上白糖、でんぷん、薄力粉、揚げ油、サラダ油	精白米、精麦、オリーブ油、サラダ油、アーモンド、じゃがいも、マカロニ、薄力粉、上白糖	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	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、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、上新粉、白玉粉
	緑 しょうが、切干、だいごん、にんじん、こまつな	にんにく、玉葱、にんじん、えのきたけ、パセリ、しめじ、こまつな、キャベツ、きゅうり	しょうが、玉葱、ねぎ、にんじん、ごぼう、もやし、こまつな	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、キャベツ、もやし、きゅうり	にんじん、玉葱、はるさめ、干し椎茸、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ、だいごん、きゅうり、かぼちゃ

