




令和6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	土
献立表	日付	1	2	3	4	
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量		743kcal・27.7g 25.0g・1.9g	848kcal・39.9g 39.9g・2.4g	767kcal・31.1g 25.7g・2.6g	
	皿 小皿 碗 丼		りんご ごま麻婆丼 春雨サラダ	ツナサラダ シーフードチャウダー チリピーズサンド	切干大根の煮物 いわしのかば焼き丼 ごまご飯 かし玉汁	
	赤	血や肉になる	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	★牛乳(飲用)、大豆(国産、乾)、豚ひき肉、冷凍むきえび、★いか、短冊、ベーコン(短冊)、★牛乳(調理性)、★粉チーズ、オイルツナ(丸刈)	★牛乳(飲用)、生いわし開き 60g、油揚げ、さつま揚げ、★たまご	
黄	熱や力のもとになる		精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、★白すりごま、普通はるさめ(乾)、★白いりごま	★無塩コップパン(スライス)70g、サラダ油、★薄力粉、じゃがいも、★有塩バター、上白糖	精白米、精麦、★白いりごま、でんぷん、揚げ油、上白糖、サラダ油	
緑	体の調子を整える		しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご 40玉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、さやいんげん、パセリ、きゅうり、キャベツ	しょうが、切干しだいこん、にんじん、ごまつな、ねぎ	
献立表	7	8	9	10	11	
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	870kcal・30.1g 37.3g・2.7g	789kcal・39.8g 27.1g・2.9g	794kcal・28.8g 23.2g・1.7g	762kcal・24.1g 20.2g・2.3g	
	肉じゃが オレンジかん 麦ご飯 具だくさん味噌汁	セサミケーキ(たまご抜き) わかめうどん 青菜とツナの和え物	さばの塩焼き・和風わかめサラダ ひじきご飯 豚汁	ヨーグルトかん ブルーベリーソースかけ 玉子丼 ごま和え	スイートポテト カレーピラフ パスタスープ	
	赤	★牛乳(飲用)、豚もも肉(こま切り)、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天	★牛乳(飲用)、カットわかめ、油揚げ、鶏肉もも(小間)、かまぼこ、オイルツナ(丸刈)、★牛乳(調理性)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、鶏肉もも(小間)、干ひじき(欝金、乾)、油揚げ、さば切り身70g、カットわかめ、豚もも肉(こま切り)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、★たまご、さざみのり、粉寒天、★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用)、冷凍むきえび、★いか、短冊、ベーコン(短冊)、豚もも肉(こま切り)、★生クリーム
黄	精白米、精麦、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖	★うどん(冷凍)、★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、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、★白いりごま、じゃがいも、こんにゃく	精白米、精麦、★白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、★白すりごま	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★AB Cパスタ、さつまいも、★有塩バター、上白糖	
緑	玉葱、にんじん、さやいんげん、はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、みかん果汁、みかん缶	にんじん、ねぎ、ごまつな、だいこん、キャベツ	にんじん、干し椎茸、キャベツ、だいこん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ	玉葱、干し椎茸、にんじん、ほうれんそう、★もやし、ブルーベリー、レモン(果汁、生)	にんにく、にんじん、玉葱、しめじ、ピーマン、パセリ	
献立表	14	15	16	17	18	19
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	719kcal・31.0g 21.3g・3.4g	772kcal・32.6g 18.2g・2.5g		748kcal・29.2g 18.0g・2.5g	807kcal・27.4g 20.0g・2.3g
	スポーツの日	のりあえ ブルコギ丼 卵スープ	メルとじゃがの揚げ煮 サウーかん 麦ご飯 味噌汁	合唱コンクール	ししゃものから揚げ おかあえ スタミナ納豆丼 味噌汁	フルーツヨーグルトかけ チキンカレー じゃこいりサラダ
	赤	★牛乳(飲用)、豚もも肉(こま切り)、さざみのり、カットわかめ、★たまご	★牛乳(飲用)、メルルーサー角切り、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ、★乳酸菌飲料(殺菌)、粉寒天		★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、焼きわり納豆、ししゃも(生干し)、おかか削り、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、鶏肉もも(皮なし)角切り、レンズまめ(乾)、ちりめんじゃこ、★プレーンヨーグルト
黄	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、★白いりごま、でんぷん	精白米、精麦、でんぷん、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、上白糖		精白米、精麦、上白糖、ごま油、でんぷん、揚げ油	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉	
緑	にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、玉葱、ねぎ、にら、ごまつな、だいこん、キャベツ、たけのこ(ゆで)	しょうが、にんにく、ピーマン、玉葱、ごまつな、みかん缶		にんにく、しょうが、万能ねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、ごまつな	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、みかん缶、バナナ缶、★黄桃缶(アイス)	
献立表	21	22	23	24	25	
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	710kcal・26.6g 24.7g・2.2g		850kcal・25.9g 41.6g・3.6g	710kcal・24.1g 23.3g・3.3g	
	振替休業日	ポテチス春巻き 中華おこわ 五目卵スープ	市教研(給食なし)	フレンチサラダ はちみつセサミトースト	柿 味噌ラーメン くわかめサラダ	
	赤	★牛乳(飲用)、焼き豚(角切り)、オイルツナ(丸刈)、★ダイスチーズ、鶏肉もも(小間)、木綿豆腐、★うすら卵(水煮)		★牛乳(飲用)、ベーコン(短冊)、鶏肉もも(角)、★牛乳(調理性)、★粉チーズ、★生クリーム	★牛乳(飲用)、赤みそ、豚ひき肉、くわかめ	
黄	精白米、もち米、ごま油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、★春巻きの皮、★薄力粉、揚げ油、でんぷん	精白米、もち米、ごま油、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、上白糖		★食パンA0g、★有塩バター、はちみつ、★白すりごま、★白いりごま、さつまいも、サラダ油、★薄力粉、上白糖	★蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、上白糖	
緑	干し椎茸、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、玉葱、ごまつな		玉葱、にんじん、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、きゅうり	にんにく、しょうが、ねぎ、はくさい、玉葱、にんじん、にら、ホールコーン(冷凍)、キャベツ、きゅうり、かき L		
献立表	28	29	30	31		
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	749kcal・32.9g 21.9g・3.4g	762kcal・25.6g 28.2g・2.9g	783kcal・34.6g 25.5g・3.1g	811kcal・27.7g 34.2g・2.1g	
	さばのゆずみそ焼き・おひたし わかめご飯 むらくも汁	マセドアンサラダ アップルトースト チリコンカン	たらの南蛮漬け・ごまあえ 秋の香りご飯 呉汁	パンプキンプリン ミートソースパグティ 大根サラダ		
	赤	★牛乳(飲用)、焼き込みわかめ、さわら(切り身)60g、★たまご、木綿豆腐、粉寒天	★牛乳(飲用)、豚もも肉(こま切り)、ベーコン(短冊)、金時豆(乾)	★牛乳(飲用)、鶏肉もも(小間)、油揚げ、たら切り身60g、大豆(国産、乾)、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、豚もも肉(ひき肉)、レンズまめ(乾)、ベーコン(短冊)、粉寒天、★牛乳(調理性)、★生クリーム	
黄	精白米、★白いりごま、ごま油、でんぷん、上白糖	★食パン70g、★有塩バター、上白糖、サラダ油、★薄力粉、じゃがいも	精白米、もち米、むきくろ、サラダ油、でんぷん、揚げ油、上白糖、ごま油、★白すりごま、★さといも	★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、★薄力粉		
緑	ゆず、ねぎ、しょうが、ごまつな、だいこん、にんじん、ぶどうソース(赤)、ぶどうソース(白)	りんご、にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、セロリ、トマト缶(ホール)、トマトケチャップ、トマトピューレ、パプリカ(粉)、きゅうり、ホールコーン(冷凍)	しめじ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、ごまつな、だいこん、ごぼう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、トマトピューレ、トマトケチャップ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ(国産)		



出張！給食コラム

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。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。



- ・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たべましょう。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準	
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13~20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20~30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。