



# 1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。



にんじん はくさい  
ほうれんそう 長ネギ 小松菜 青梗菜

## 清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	始業式 木	金
献立名	<b>献立紹介</b>		日付 エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)	8 679kcal・23.4g 15.9g・2.2g みかん ちくぜん煮 麦ごはん むらくも汁	9 772kcal・26.7g 25.9g・2.1g ミックスフルーツ クリームライス 海草サラダ
赤	◎1月15日(木)【小正月】 ・・・おしるこ(白玉粉と豆腐で手作り餅入り)	~食器を大切に!~ 小皿 ¥1,610 丼 ¥2,300 (食器1枚当たりの値段)	15.9g・2.2g ¥900 碗 ¥1,210	牛乳、鶏肉、たまご	牛乳、冷凍むきえび、いか、短冊、鶏肉、牛乳(調理用)、生クリーム、海藻ミックス
黄	◎1月29日(木)今年も登場! ~清瀬市産人参を使用した ・・・ニンニンパン	血や肉になる	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、 上白糖、でんぶん	精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、有塩バター、ごま油、上白糖	
緑	きよせのはちみつを使ったドレッシング・・・きよせサラダ きよせの野菜を煮込んだシチュー・・・きよせシチュー ◎三中リクエスト献立より。 ・・・ラーメン(みそキムチ味)・豚汁を献立に取り入れています。	熱や力の元になる	水煮たけのこ、にんじん、れんこん、ごぼう、干し椎茸、さやいんげん、玉葱、ほうれんそう、みかん	玉葱、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、パイント缶、みかん缶	



献立名	成人の日	13 732kcal・28.6 37.0g・2.7g ほれん草とツナのサラダ はくさいと肉団子のスープ ごまきなこトースト	14 794kcal・26.1g 29.3g・2.9g 麦ごはん みそしる	15 810kcal・33.4g 21.3g・3.0g おしるこ 豆腐と挽肉のあんかけ丼 おかかあえ	16 713kcal・34.4g 24.2g・2.3g ほんかん 中華おこわ 中華スープ
赤	牛乳、きな粉、豚ひき肉、ツナフレーク、カットわかめ、白みそ、赤みそ 無塩食パン、有塩バター、サラダ油、白すりごま、はちみつ、上白糖、じゃがいも、はるさめ、でんぶん、ごま油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ 精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉、揚げ油、白すりごま、上白糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、カットわかめ、おかか割り、あずき 精白米、精麦、白いりごま、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぶん、白玉粉、上新粉	牛乳、焼き豚、冷凍むきえび、ししゃも、あおのり、鶏肉、木綿豆腐、たまご 精白米、もち米、白いりごま、ごま油、でんぶん、薄力粉、揚げ油、サラダ油	
黄	はくさいにんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、にら、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、玉葱	にんじん、玉葱、ほうれんそう、だいこん、こまつな、えのきだけ	にんじん、玉葱、水煮たけのこ、干し椎茸、しょうがににく、冷凍グリーンピース、キャベツ、だいこん	干し椎茸、水煮たけのこ、ねぎ、にんじん、はくさい、えのきだけ、ほんかん	

献立名	19 723kcal・33.0g 28.0g・3.7g チーズコーン ボテト みそキムチラーメン 切り干し大根のサラダ	20 734kcal・33.9g 24.9g・2.8g 高野豆腐の卵焼き おかかあえ ゆかりごはん 吳汁	21 726kcal・34.5g 18.2g・3.3g ホキの麦みそ焼き のりあえ 麦ごはん 団子汁	22 793kcal・32.8g 28.3g・2.9g アップル ケーキ おろしスパゲティ シーフードサラダ	23 712kcal・40.2g 23.2g・2.8g わかさぎのからあげ ソト・アヤム ナシコレン (インドネシア鶏肉のスープ)
赤	牛乳、豚肉、うずら卵水煮、赤みそ、ハ丁みそ、ツナフレーク、ダイスチーズ	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐細切り、たまご、おかか割り、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、ホキ、赤みそ、きざみのり、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐	牛乳、ツナフレーク、きざみのり、冷凍むきえび、いか、短冊、カットわかめ、たまご、牛乳(調理用)	牛乳、冷凍むきえび、いか、短冊、豚肉、たまご、鶏肉(皮なし)、こま切り、わかさぎ
黄	蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、上白糖、じゃがいも	精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、じゃがいも	精白米、精麦、上白糖、白すりごま、サラダ油、じゃがいも、冷凍白玉もち	ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、有塩バター、薄力粉	精白米、ごま油、サラダ油、三温糖、はるさめ、でんぶん、薄力粉、揚げ油
緑	にんにく、しょうが、玉葱、はくさい、にんじん、こまつな、キムチ漬け、ねぎ、えのきだけ、切干したいこん、キャベツ、冷凍ホールコーン	ゆかり粉、しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ、はくさい、だいこん、ごぼう	ほうれんそう、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ	だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、玉葱、りんご、レモン果汁	にんにく、玉葱、セロリー、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、だいこん、はくさい、ホールトマト缶、しょうが、ねぎ、こまつな、レモン果汁



献立名	26 729kcal・36.2g 16.9g・2.1g 鮭の塩焼き 煮浸し わかめご飯 すいとん	27 733kcal・32.2g 30.2g・2.8g 鶏肉の照り焼き おひたし 五色ご飯 栄養みそしる	28 769kcal・30.7g 29.7g・2.1g ヨーグルトかん ツナサラダ ソフトめん ミートソース	29 762kcal・28.3g 29.9g・3.2g ぶどうかん きよはちサラダ にんにくパン日 きよせシチュー	30 781kcal・36.7g 21.8g・3.1g くじらのケチヤップ和え わかめあえ 麦ごはん 豚汁
赤	牛乳、炊き込みわかめ、生鮭、油揚げ、鶏肉	牛乳、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、ツナフレーク、粉寒天、ブレーンヨーグルト、生クリーム	牛乳、鶏肉、たら角切、牛乳(調理用)、粉チーズ、生クリーム、粉寒天	牛乳、くじら肉、カットわかめ、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ
黄	精白米、精麦、白いりごま、薄力粉、サラダ油、じゃがいも	精白米、精麦、サラダ油、さといも、上白糖、白いりごま	ソフト麺、サラダ油、上白糖、薄力粉	にんじん食パン、サラダ油、薄力粉、有塩バター、じゃがいも、揚げ油、はちみつ、上白糖	精白米、精麦、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、上白糖、サラダ油、こんにゃく
緑	ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、だいこん、ねぎ	こまつな、にんじん、しょうが、はくさい、だいこん、えのきだけ、ねぎ、ごぼう	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、セロリー、ホールトマト缶、トマトケチャップ、トマトピューレ、だいこん、はくさい	玉葱、にんじん、だいこん、クリームコーン、はくさい、ほうれんそう、えのきだけ、キャベツ、きゅうり、ぶどうジュース	しょうが、トマトケチャップ、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきだけ、だいこん、ごぼう、ねぎ

