



1月給食予定献立表

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

・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。



清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	始業式 木	金
献立名	献立紹介 ◎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) ◎1月29日(木) 今年も登場! ～ 清瀬市産人参を使用した ・・・ ニンニパン 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。		日付 エネルギー(kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g) ～食器を大切に!～ 皿 小皿 ¥1,610 ¥900 丼 碗 ¥2,300 ¥1,210 (食器1枚当たりの値段)	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
			血や肉になる	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
			熱や力の元になる	精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく,上白糖,でんぷん	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,有塩バター,ごま油,上白糖
			体の調子を整える	水煮だけのこ,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,パイン缶,みかん缶
赤					
黄					
緑					



献立名	13	14	15	16
	732kcal・28.6g 37.0g・2.7g ほうれん草とツナのサラダ はくさいと肉団子のスープ ごまきなことースト 牛乳,きな粉,豚ひき肉,ツナフレーク,カットわかめ 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,でんぷん,ごま油 はくさい,にんじん,だいこん,こまつな,ねぎ,にん,しょうが,ほうれんそう,キャベツ,玉葱	794kcal・26.1g 29.3g・2.9g ポテトコロッケ/ごまあえ 麦ごはん みそしる 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 にんじん,玉葱,ほうれんそう,だいこん,こまつな,えのきたけ	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 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,でんぷん,白玉粉,上新粉 にんじん,玉葱,水煮だけのこ,干し椎茸,しょうが,にんにく,冷凍グリーンピース,キャベツ,だいこん	713kcal・34.4g 24.2g・2.3g ぼんかん ししゃもの磯部揚げ 中華おこわ 中華スープ 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 牛乳,焼きたまご,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,でんぷん,薄力粉,揚げ油,サラダ油 干し椎茸,水煮だけのこ,ねぎ,にんじん,はくさい,えのきたけ,ぼんかん
赤				
黄				
緑				



献立名	19	20	21	22	23
	723kcal・33.0g 28.0g・3.7g チーズコーンポテト みそキムチラーメン 切り干し大根のサラダ 牛乳,豚肉,うすら卵水煮,赤みそ,八丁みそ,ツナフレーク,ダイスチーズ 蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,上白糖,じゃがいも 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,ねぎ,えのきたけ,切干しいん,キャベツ,冷凍ホールコーン	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 呉汁 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 精白米,精麦,白いりごま,サラダ油,上白糖,じゃがいも 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	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 牛乳,ホキ,赤みそ,きざみのり,鶏肉,油揚げ,木綿豆腐 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 ほうれんそう,だいこん,キャベツ,にんじん,ねぎ	793kcal・32.8g 28.3g・2.9g アップルケーキ おろしスバゲティ シーフードサラダ 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) ハーフスバゲティ,サラダ油,上白糖,有塩バター,薄力粉 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	712kcal・40.2g 23.2g・2.8g わかさぎのからあげ ソト・アヤム ナシゴレン (インドネシア鶏肉のスープ) (インドネシアチャーハン) 牛乳,冷凍むきえび,いか 短冊,豚肉,たまご,鶏肉胸(皮なし)こま切り,わかさぎ 牛乳,冷凍むきえび,いか 短冊,豚肉,たまご,鶏肉胸(皮なし)こま切り,わかさぎ 精白米,ごま油,サラダ油,三温糖,はるさめ,でんぷん,薄力粉,揚げ油 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
赤					
黄					
緑					



献立名	26	27	28	29	30
	729kcal・36.2g 16.9g・2.1g 鮭の塩焼き 煮浸し わかめご飯 すいとん 牛乳,炊き込みわかめ,生鮭,油揚げ,鶏肉 精白米,精麦,白いりごま,薄力粉,サラダ油,じゃがいも ほうれんそう,にんじん,えのきたけ,だいこん,ねぎ	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 牛乳,鶏肉,油揚げ,木綿豆腐,カットわかめ,白みそ,赤みそ 精白米,精麦,サラダ油,さいとも,上白糖,白いりごま こまつな,にんじん,しょうが,はくさい,だいこん,えのきたけ,ねぎ,ごぼう	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 牛乳,豚ひき肉,レンズまめ,ツナフレーク,粉寒天,プレーンヨーグルト,生クリーム 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	762kcal・28.3g 29.9g・3.2g ぶどうかん きよせサラダ にんにんパン きよせシチュー 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 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 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,えのきたけ,キャベツ,きゅうり,ぶどうジュース	781kcal・36.7g 21.8g・3.1g くじらのケチャップ和え わかめあえ 麦ごはん 豚汁 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 精白米,精麦,でんぷん,じゃがいも,揚げ油,上白糖,サラダ油,こんにゃく しょうが,トマトケチャップ,こまつな,キャベツ,にんじん,えのきたけ,だいこん,ごぼう,ねぎ
赤					
黄					
緑					

