



令和7年度 10月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校
校長 牧口 弘一

曜日	月		火	水	木	金	土					
献立名	日付	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量		1	2	3	☆出張！給食コラム☆					
				773kcal・24.2g 25.7g・2.0g	797kcal・25.7g 38.2g・3.1g	799kcal・30.6g 27.7g・2.6g						
				さつま芋の ごま団子	野菜サラダ	切干大根のサラダ						
				中華おこわ 五目卵スープ	秋のクリーム セサミトースト シチュー	いわしの かば焼き丼 かきたま汁						
赤	赤	血や肉になる		★牛乳(飲用)・★焼き豚(角切り)・★牛乳(調理用)・鶏肉もも(小個)・★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(調理用)・★粉チーズ・★生クリーム	★牛乳(飲用)・生いわし開き 50g・ツナ水煮(缶)・★たまご・★木綿豆腐	実りの秋がやってきました。 10月は、食べ物や食に関する行事がたくさんあります。 6日「十五夜」です。昔から秋の収穫に感謝しながら美しい月をながめ、お団子や里芋を供えてきました。今年の給食でも「お月見団子」を味わいます。 16日は「世界食料デー」です。世界には食べものが足りずに困っている人たちがたくさんいます。この日は給食でも食べ物大切に作る取り組みとして、「エコふりかけ」を作ります。みそ汁の出汁をとったあとのかつお節や昆布を利用し、じゃこやしょうゆと混ぜて作るふりかけです。捨てずに工夫していただくことで、食べものの大切さを感じられるとおもいます。 そのほかにも、秋の食材を使った「秋の香りご飯」や「スイートポテト」など、季節を感じる献立が登場します。					
黄	黄	熱や力のもとになる		精白米・もち米・ごま油・さつまいも・白玉粉・三温糖・★白いりごま・★黒いりごま・揚げ油・でんぷん	★食パン70g・★無塩バター・上白糖・★白いりごま・★白すりごま・さつまいも・サラダ油・★薄力粉・★有塩バター	精白米・精麦・★白いりごま・でんぷん・揚げ油・上白糖・ごま油						
緑	緑	体の調子を調える		干し椎茸、だけのこ(ゆで)・ねぎ・にんじん・玉葱・こまつな	玉葱・にんじん・かぼちゃ(国産)・パセリ・キャベツ・きゅうり	しょうが・切干しだいこん・にんじん・チンゲンツアイ・キャベツ・こまつな・ねぎ						
献立名	6	847kcal・32.8g 26.5g・2.4g	7	773kcal・27.0g 19.7g・2.5g	8	823kcal・30.7g 27.2g・1.9g	9	841kcal・29.2g 29.9g・2.2g	10	合唱コンクール		
				お月見だんご	肉じゃが オレンジかん	フルーツの ヨーグルトがけ	ブルーベリー ケーキ					
				豆腐と挽肉の あんかけ丼 青菜とツナの えなえ物	麦ご飯 具だくさん みそ汁	ごま麻婆丼 春雨サラダ	スパゲティ ミートソース 大根サラダ					
				★牛乳(飲用)・★木綿豆腐・豚ひき肉・ひよこめ(乾)・★うすら卵(水煮)・ツナ水煮(缶)・★絹ごし豆腐	★牛乳(飲用)・豚肩肉(こま切り)・★木綿豆腐・★油揚げ・白もろ・赤もろ・粉寒天	★牛乳(飲用)・★木綿豆腐・豚ひき肉・ひよこめ(乾)・★赤もろ・★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用)・豚もも肉(ひき肉)・ひよこめ(乾)・★プレーンヨーグルト・★たまご					
赤				精白米・精麦・上白糖・ごま油・サラダ油・でんぷん・上新粉・白玉粉	精白米・精麦・じゃがいも・糸こんにゃく・サラダ油・上白糖	精白米・精麦・サラダ油・上白糖・でんぷん・ごま油・★白いりごま・普通はるさめ(乾)	★ハーフスパゲティ・サラダ油・上白糖・★薄力粉・オリブ油					
黄				にんじん・玉葱、だけのこ(ゆで)・干し椎茸、しょうが・チンゲンツアイ・こまつな・だいこん・キャベツ・かぼちゃ(国産)	玉葱、にんじんはくさい・だいこん・ねぎ・ごぼう・えのきたけ・みかん果汁	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・パイン・缶・りんご・缶	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・レモン果汁・ブルーベリー(冷凍)					
献立名	13		14	746kcal・25.6g 25.2g・2.5g	15	804kcal・41.4g 23.6g・3.0g	16	803kcal・32.4g 27.9g・3.0g	17	760kcal・31.6g 25.6g・3.2g	18	793kcal・30.0g 20.3g・2.6g
				キャラメルポテト	鮭の照り焼き・からしあえ	鶏肉のねぎ塩だれ・ じゃがいものきんぴら	のりあえ					
				わかめうどん ひじきあえ	こぎつねごはん だまこ汁	麦ご飯・ エコふりかけ 味噌汁	ブルコギ丼 卵スープ					
				★牛乳(飲用)・カットわかめ・★油揚げ・鶏肉もも(小個)・板なしかまぼこ・干ひじき(鉄釜・乾)・★生クリーム	★牛乳(飲用)・鶏ひき肉・★油揚げ・生鮭(切り身)60g・おがかり肉・鶏肉もも(小個)	★牛乳(飲用)・ちりめんじゃこ・鶏もも肉・皮付き60g・★木綿豆腐・カットわかめ・白もろ・赤もろ	★牛乳(飲用)・豚肩肉(こま切り)・きざみのり・カットわかめ・★たまご	★牛乳(飲用)・鶏肉もも(皮なし)角切り・ひよこめ(乾)・ちりめんじゃこ・海藻ミックス				
赤				★うどん(冷凍)・★白いりごま・ごま油・上白糖・サラダ油・さつまいも・揚げ油・★有塩バター	精白米・サラダ油・上白糖・三温糖・でんぷん・冷・だま・にん・こんにゃく	精白米・精麦・サラダ油・じゃがいも・揚げ油・糸こんにゃく・三温糖	精白米・精麦・サラダ油・上白糖・ごま油・★白いりごま・でんぷん					
黄				にんじん・ねぎ・こまつな・だいこん	にんじん・こまつな・★もやし・キャベツ・ごぼう・だいこん・ねぎ・えのきたけ	しょうが・ねぎ・ごぼう・にんじん・こまつな・玉葱	にんにく・しょうが・にんじん・しめじ・玉葱・ねぎ・にら・こまつな・だいこん・キャベツ・だけのこ(ゆで)					
緑												
献立名	20		21	804kcal・38.4g 36.1g・2.5g	22		23	856kcal・26.4g 29.6g・2.1g	24	709kcal・36.5g 22.1g・3.0g	そして、10月は 合唱コンクール！！ クラスで心を合わせて歌う、とても楽しい行事です。 栄養満点の給食を食べて心も体も元気にし、すてきな歌声を響かせましょう。	
				フレンチサラダ			スイートポテト					
				シーフード チャウダー			野菜ときのこの クリームスープ					
				チリビーンズサンド			カレーピラフ					
赤				★牛乳(飲用)・ひよこめ(乾)・豚ひき肉・冷凍むきえび・★いか 短冊・ベーコン(短冊)・★牛乳(調理用)・★粉チーズ			★牛乳(飲用)・冷凍むきえび・★いか 短冊・鶏肉もも(小個)・★牛乳(調理用)・★生クリーム					
黄				★無塩コッパパン(スライス)60g・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・サラダ油・★有塩バター・★薄力粉・さつまいも・上白糖					
緑				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・パセリ・キャベツ・きゅうり			にんにく・にんじん・玉葱・しめじ・ピーマン・えのきたけ・ほうれんそう					
献立名	27	779kcal・32.6g 26.3g・3.2g	28	751kcal・25.8g 27.9g・2.9g	29	799kcal・35.3g 35.5g・3.3g	30	755kcal・39.4g 27.4g・2.9g	31	840kcal・35.4g 32.1g・2.7g	★牛乳(飲用)・冷凍むきえび・★いか 短冊・ベーコン(短冊)・★たまご・★牛乳(調理用)・豚もも肉(せん切り)・ひよこめ(乾)・粉寒天・★生クリーム	
				マセドアンサラダ			さばの塩焼き・ 和風サラダ					
				アップルトースト チリコンカン			ひじきごはん 豚汁					
				★牛乳(飲用)・鶏肉もも(小個)・ししゃも(生干し)・★大豆(国産・乾)・★油揚げ・白もろ・赤もろ	★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)・★うすら卵(水煮)・赤もろ・焼き肉・ひよこめ(乾)・オイルツナ(缶)・★ダイズ・チーズ	★牛乳(飲用)・鶏肉もも(小個)・干ひじき(鉄釜・乾)・さば(切り身)70g・カットわかめ・豚もも肉(こま切り)・★木綿豆腐・★油揚げ・白もろ・赤もろ	★牛乳(飲用)・ちりめんじゃこ・炊き込みわかめ・さわら(切り身)60g・★たまご・★木綿豆腐	★牛乳(飲用)・冷凍むきえび・★いか 短冊・ベーコン(短冊)・★たまご・★牛乳(調理用)・豚もも肉(せん切り)・ひよこめ(乾)・粉寒天・★生クリーム			
赤				精白米・もち米・むきごり・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	★食パン70g・★有塩バター・上白糖・サラダ油・★薄力粉・じゃがいも	★蒸し中華めん・サラダ油・ごま油・じゃがいも・乾燥マッシュポテト・★善善煮の皮・★薄力粉・揚げ油・上白糖	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					
黄				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・パセリ・粉)・きゅうり・ホールコーン(冷凍)			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)・だいこん・かぶ・こまつな・レモン果汁					
緑												

- ※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。
②食材については、果物以外すべて加熱しています。
③ドレッシング類は別配食の形になります。

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。

※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、
おいしく食べましょう。

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

