9月給食予定献立表

清瀬第三中学校

今月も 清瀬産の野菜を給食で使う予定です。
感謝していただきましょう



小松菜　チンゲン菜　ピーマン　ブルーベリー

曜日	月	火	水	木	金
献立名	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 ￥1,610　小皿 ￥900 丼 ￥2,300　碗 ￥1,210	 	2　735kcal・26.0ｇ　22.9ｇ・2.3ｇ ぶどう チキンカレー カリカリ油揚げサラダ	3　758cal・29.9ｇ　37.3ｇ・2.1ｇ じゃこ入り海草サラダ　冷凍みかん ごまきなこトースト イタリアンスープ	4　786kcal・28.2ｇ　24.2ｇ・3.3ｇ みそポテト　煮びたし こぎつねごはん 塩豚汁
赤	血や肉になる		牛乳,鶏肉,ピザチーズ,牛乳(調理用),油揚げ	牛乳,きな粉,ベーコン,鶏肉,粉チーズ,たまご,海藻ミックス,ちりめんじゃこ	牛乳,鶏肉,油揚げ,赤みそ,豚肉,木綿豆腐
黄	熱や力の元になる		精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,上白糖	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,パン粉	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,じゃがいも,薄力粉,でんぷん,揚げ油
緑	体の調子を整える		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,ぶどう	にんじん,玉葱,ホールコーン(冷凍),こまつな,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	にんじん,こまつな,えのきたけ,だいこん,ねぎ,しょうが
献立名	7　698kcal・27.7ｇ　21.2ｇ・2.1ｇ サワーかん 四川豆腐丼　五目卵スープ	8　768kcal・34.0ｇ　25.1ｇ・2.6ｇ パインのヨーグルトケーキ スパゲティペスカトーレ　ツナ入り大根サラダ	9　803kcal・37.7ｇ　30.6ｇ・3.1ｇ きっか 鮭の菊花やき　ごまあえ わかめご飯　みそ汁	10　853kcal・36.4ｇ　25.6ｇ・3.3ｇ いかと大豆の甘辛揚げ ねぎチャーハン　ビーフンスープ	11　795kcal・30.3ｇ　27.0ｇ・2.0ｇ フルーツクラフティ メキシカンライス　えびのチャウダー
赤	牛乳,木綿豆腐,豚肉,鶏肉,たまご,乳酸菌飲料,粉寒天	牛乳,冷凍むきえび,いか　短冊,粉チーズ,オイルツナ,たまご,プレーンヨーグルト	牛乳,炊き込みわかめ,生鮭,たまご,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,たまご,豚肉,なると,豚肉,いか短冊,大豆	牛乳,いか　短冊,冷凍むきえび,ベーコン,牛乳(調理用),生クリーム,たまご
黄	精白米,精麦,サラダ油,三温糖,ごま油,でんぷん,白いりごま	ハーフスパゲティ,サラダ油,上白糖,白いりごま,薄力粉	精白米,精麦,白いりごま,サラダ油,マヨネーズ,白すりごま,上白糖,じゃがいも	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ごま油,ビーフン,でんぷん,揚げ油,三温糖	精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,上白糖
緑	チンゲンツァイ,しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,玉葱,水煮たけのこ,こまつな	にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,トマト缶詰,トマトケチャップ,だいこん,きゅうり,こまつな,パイン缶	しょうが,えのきたけ,しめじ,ほうれんそう,だいこん,にんじん,菊のり,ねぎ,こまつな	しょうが,玉葱,にんじん,ねぎ,干し椎茸,だいこん,チンゲンツァイ	にんじん,玉葱,ピーマン,パイン缶
献立名	14　792kcal・33.4ｇ　23.1ｇ・2.7ｇ ヨーグルトかん フルーベリーソースかけ そぼろ丼　野菜と白玉団子の汁	15　766kcal・30.5ｇ　24.6ｇ・3.2ｇ ししゃも石垣揚げ　切り干し大根の煮物 栗ごはん　じゃがいものみそ汁	16　755kcal・27.9ｇ　20.8ｇ・2.5ｇ 抹茶ゼリー黒蜜がけ　ぴりから肉じゃが 麦ご飯　みそ汁	17　793kcal・31.2ｇ　23.5ｇ・2.5ｇ おはぎ かきたまうどん　ツナサラダ	18　674kcal・27.8ｇ　21.5ｇ・2.4ｇ わかさぎのから揚げ キムチチャーハン　サムゲタンスープ
赤	牛乳,鶏肉,凍り豆腐細切り,きざみのり,鶏肉,粉寒天,プレーンヨーグルト	牛乳,ししゃも,油揚げ,さつま揚げ,カットわかめ,白みそ,赤みそ	牛乳,豚肉,木綿豆腐,カットわかめ,白みそ,赤みそ,粉寒天,粉ゼラチン,牛乳(調理用),生クリーム	牛乳,鶏肉,板なしかまぼこ,油揚げ,だし昆布,たまご,オイルツナ,きな粉,あずき	牛乳,豚肉,鶏肉,わかさぎ
黄	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,さといも,冷凍白玉もち	精白米,もち米,むきぐり,白いりごま,黒いりごま,でんぷん,薄力粉,揚げ油,サラダ油,上白糖,じゃがいも	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,黒砂糖	うどん,サラダ油,でんぷん,上白糖,もち米,精白米	精白米,ごま油,白いりごま,でんぷん,薄力粉,揚げ油
緑	しょうが,ほうれんそう,だいこん,にんじん,キャベツ,ねぎ,ブルーベリー,レモン果汁	切干しだいこん,にんじん,ねぎ,えのきたけ	玉葱,にんじん,さやいんげん,キャベツ,えのきたけ	にんじん,ねぎ,干し椎茸,こまつな,きゅうり,キャベツ,玉葱	キムチ漬け,ねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,エリンギ,しめじ,しょうが
献立名				24　687kcal・28.7ｇ　30.8ｇ・2.9ｇ ぶどうかん　ホキのカレーマリネ ガーリックトースト　ジュリエンヌスープ	25　777kcal・36.2ｇ　21.1ｇ・2.9ｇ おかかあえ　鯖の味噌煮 ごまごはん　月見団子汁
赤				牛乳,ホキ切り身,豚肉,粉寒天	牛乳,さば,白みそ,おかか削り,絹ごし豆腐,鶏肉
黄				ソフトフランス,有塩バター,オリーブ油,薄力粉,揚げ油,上白糖,サラダ油	精白米,精麦,白いりごま,三温糖,白玉粉,サラダ油
緑				にんにく,パセリ,赤ピーマン,黄ピーマン,ピーマン,玉葱,にんじん,だいこん,キャベツ,こまつな,ぶどうｼﾞｭｰｽ	しょうが,キャベツ,だいこん,にんじん,かぼちゃ,ごぼう,こまつな,ねぎ
献立名	28　683kcal・25.6ｇ　23.1ｇ・3.0ｇ ナムル カラフルビビンバ　大根と春雨のスープ	29　864kcal・36.6ｇ　30.5ｇ・3.1ｇ なし　チーズ目玉焼き 大豆入りドライカレー　あっさりスープ	30　788kcal・39.6ｇ　23.8ｇ・2.6ｇ さらさ イカの更紗揚げ　おかかあえ 麦ごはん/スタミナ納豆　根菜たっぷり汁	☆イベントメニュー☆ 9日（水）：重陽の節句（鮭の菊花焼き） 17日（木）：お彼岸（おはぎ） 25日（金）：十五夜（月見団子汁）	
赤	牛乳,豚肉,豚肉,うずら卵水煮,木綿豆腐	牛乳,大豆,豚肉,ベーコン,たまご,ピザチーズ	牛乳,鶏肉,挽きわり納豆,いか,おかか削り,鶏肉,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ		
黄	精白米,精麦,サラダ油,ごま油,上白糖,はるさめ,白いりごま	精白米,精麦,サラダ油	精白米,精麦,上白糖,ごま油,でんぷん,揚げ油,サラダ油,こんにゃく,じゃがいも		
緑	にんじん,ほうれんそう,だいこん,しょうが,キムチ漬け,にんにく,チンゲンツァイ,きゅうり	セロリー,しょうが,玉葱,にんじん,ピーマン,干しぶどう,トマトピューレ,えのきたけ,キャベツ,こまつな,なし	にんにく,しょうが,万能ねぎ,キャベツ,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ		

・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。