10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。

清瀬第三中学校

今月も市内の農家さんが作った
清瀬産の野菜・果物を給食で使います。



チンゲン菜　カブ　小松菜 ブルーベリー ほうれん草

曜日	月	火	水	木	金
献立名	☆イベントメニュー☆ **2日（金）郷土料理　秋田県　だまこ汁** **9日（金）目の愛護デー献立　ブルーベリーケーキ** **…10月10日（土）　目の愛護デー** **23日（金）十三夜（じゅうさんや　）お月見団子** **30日（金）ハロウィン献立　パンプキンプリン** **…10月31日（土）ハロウィン**		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	1 746kcal・26.1ｇ 25.5ｇ・2.5ｇ ひじき和え わかめうどん　キャラメルポテト	2 810kcal・42.5ｇ 26.2ｇ・3.0ｇ さけの照り焼き　辛し和え こぎつねご飯　だまこ汁 秋田県　郷土料理
赤			血や肉になる	牛乳,カットわかめ,油揚げ,鶏肉,かまぼこ,干ひじき，生クリーム	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,生鮭,おかか削り,鶏肉
黄			熱や力の元になる	うどん,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,だまこ餅,こんにゃく
緑			体の調子を整える	にんじん,ねぎ,こまつな,だいこん	にんじん,こまつな,だいこん,キャベツ,ごぼう,ねぎ,えのきたけ
献立名	5 773kcal・25.6ｇ 26.6ｇ・2.0ｇ さつまいものごま団子 中華おこわ　五目たまごスープ	6 772kcal・29.2ｇ 26.7ｇ・1.9ｇ フルーツのヨーグルトかけ ごま麻婆丼　春雨サラダ	7 764kcal・27.1ｇ 19.6ｇ・2.5ｇ オレンジかん　肉じゃが 麦ご飯　具だくさんみそ汁	8 773kcal・30.3ｇ 27.9ｇ・2.5ｇ 切干大根のサラダ いわしのかば焼き丼　かきたま汁	9 832kcal・29.6ｇ 30.4ｇ・2.2ｇ 10/10 目の愛護デー ブルーベリーケーキ スパゲティミートソース　大根サラダ
赤	牛乳,焼き豚,牛乳(調理用），鶏肉,木綿豆腐,うずら卵	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,ひよこまめ,赤みそ,プレーンヨーグルト	牛乳,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,粉寒天	牛乳,生いわし開き,ツナフレーク,たまご,木綿豆腐	牛乳,豚肉,ひよこまめ,プレーンヨーグルト,たまご
黄	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	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,でんぷん,ごま油,白いりごま,緑豆はるさめ	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,白いりごま,でんぷん,揚げ油,上白糖,ごま油	ハーフスパゲティ,サラダ油,上白糖,薄力粉,オリーブ油
緑	干し椎茸,たけのこ水煮,ねぎ,にんじん,玉葱,こまつな	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,みかん缶	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,切干しだいこん,にんじん,チンゲンツァイ,キャベツ,こまつな,ねぎ	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,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,冷凍ブルーベリー
献立名	スポーツの日	13 826kcal・25.6ｇ 28.6ｇ・2.1ｇ スイートポテト カレーピラフ　野菜ときのこのクリームスープ	14 754kcal・29.2ｇ 28.0ｇ・2.7ｇ 鶏肉のねぎ塩だれ　じゃがいものきんぴら 麦ご飯/エコふりかけ　みそ汁	15 819kcal・25.8ｇ 40.5ｇ・2.0ｇ 野菜サラダ セサミトースト　秋のクリームシチュー	16 755kcal・38.8ｇ 28.1ｇ・2.9ｇ さばの塩焼き　和風和え物 ひじきご飯　豚汁
赤		牛乳,豚肉,ひよこまめ,プレーンヨーグルト,たまご	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏肉,木綿豆腐,カットわかめ,白みそ,赤みそ	牛乳,ベーコン,鶏肉,牛乳(調理用），粉チーズ,生クリーム	牛乳,鶏肉,干ひじき,さば,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,サラダ油,薄力粉,さつまいも,有塩バター,上白糖	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	食パン,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,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
緑		にんにく,にんじん,玉葱,しめじ,ピーマン,えのきたけ,こまつな	しょうが,ねぎ,ごぼう,にんじん,こまつな,玉葱	玉葱,にんじん,かぼちゃ,パセリ,キャベツ,きゅうり	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
献立名	19 717kcal・30.4ｇ 25.4ｇ・3.1ｇ のり和え プルコギ丼　卵スープ	20 784kcal・37.4ｇ 36.5ｇ・2.5ｇ フレンチサラダ チリビーンズサンド　シーフードチャウダー	21 689kcal・38.1ｇ 22.7ｇ・3.0ｇ さわらの香味焼き　おひたし じゃこわかめご飯　むらくも汁	22 774kcal・34.0ｇ 35.0ｇ・3.2ｇ ポテチーズ春巻き みそラーメン　カブと大根のレモン和え	23 856kcal・32.3ｇ 24.5ｇ・2.7ｇ お月見団子 豆腐とひき肉のあんかけ丼　青菜とツナの和え物
赤	牛乳,豚肉,きざみのり,カットわかめ,たまご	牛乳,ひよこまめ,豚ひき肉,冷凍むきえび,いか　短冊,ベーコン,牛乳(調理用），粉チーズ	牛乳,ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,さわら,たまご,木綿豆腐	牛乳,うずら卵水煮,赤みそ,豚ひき肉,ひよこまめ,ツナフレーク,ダイスチーズ	牛乳,木綿豆腐,豚肉,ひよこまめ,うずら卵,絹ごし豆腐
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	無塩コッペパン,サラダ油,薄力粉,じゃがいも,上白糖	精白米,白いりごま,ごま油,でんぷん	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,春巻きの皮,薄力粉,揚げ油,上白糖	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
緑	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,水煮たけのこ	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	ねぎ,しょうが,こまつな,だいこん,にんじん	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	にんじん,玉葱,水煮たけのこ,干し椎茸,しょうが,チンゲンツァイ,こまつな,だいこん
献立名	26 756kcal・30.3ｇ 25.8ｇ・2.9ｇ さんまの生姜煮　キャベツおひたし みかん　麦ご飯　けんちん汁	27 734kcal・27.6ｇ 29.2ｇ・2.8ｇ マセドアンサラダ アップルトースト　カレービーンズ	28 722kcal・27.4ｇ 20.2ｇ・2.5ｇ りんご チキンカレー　じゃこ入り海草サラダ	29 787kcal・33.6ｇ 25.8ｇ・3.3ｇ ししゃもの油淋(ゆうりんち)鶏ソースがけ　ごまあえ 秋の香りごはん　呉汁	30 869kcal・37.3ｇ 31.9ｇ・2.6ｇ プレーンオムレツ　パンプキンプリン シーフードピラフ　ミネストローネスープ
	牛乳,さんま生筒切り,角切り昆布,油揚げ,木綿豆腐	牛乳,豚肉,ベーコン,金時豆	牛乳,鶏肉,ひよこまめ,ちりめんじゃこ,海藻ミックス	牛乳,鶏肉,ししゃも,大豆,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,冷凍むきえび,いか　短冊,ベーコン,たまご,牛乳(調理用），豚肉,レンズまめ,粉寒天,生クリーム
黄	精白米,精麦,三温糖,サラダ油,さといも,こんにゃく	食パン,有塩バター,上白糖,サラダ油,薄力粉,じゃがいも	精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,ごま油,上白糖	精白米,もち米,むきぐり,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	精白米,精麦,サラダ油,三温糖,シェルマカロニ,じゃがいも,上白糖
緑	しょうが,キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,みかん	りんご,にんにく,玉葱,にんじん,エリンギ,セロリー,トマト缶詰,トマトケチャップ,トマトピューレ,パプリカ,きゅうり,冷凍ホールコーン	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,りんご	しめじ,にんじん,干し椎茸,ねぎ,しょうが,にんにく,こまつな,だいこん,ごぼう	玉葱,にんじん,ホールコーン(冷凍），パセリ粉,トマトピューレ,トマトケチャップ,セロリー,トマト缶詰,パセリ,かぼちゃ