霜月 11月給食予定献立表

清瀬第三中学校！

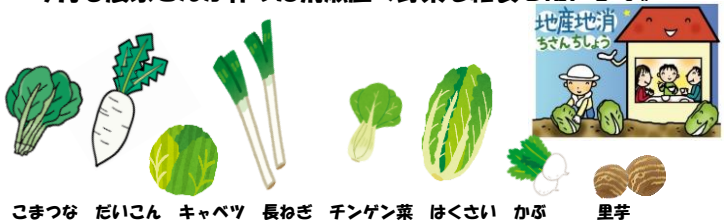
ご飯を中心に、汁物・おかずを組み合わせた和食～だしのうま味・季節の食材を味わい、日本の食文化に親しみましょう

11月19日（木）食育の日 / 11月24日（火）和食の日 / 11月30日（月）郷土料理～『いものこ汁/岩手県』

・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。

曜日	月	火	水	木	金
献立名	2 795kcal・31.6ｇ 29.6ｇ・2.7ｇ みかん 野菜スープ 焼きカレー		4 701kcal・35.4ｇ 23.7ｇ・2.7ｇ さばのごまみそ焼き わかめあえ さつま芋ごはん むらくも汁	5 801kcal・34.6ｇ 30.6ｇ・3.8ｇ パイン入りヨーグルトかん 広東麺 いかと大豆の甘辛揚げ	6 826kcal・30.5ｇ 36.1ｇ・2.4ｇ ほうれん草のキッシュ キャロットライス ホワイトソースかけ フレンチサラダ
赤	牛乳,鶏肉,大豆,ピザチーズ,鶏肉		牛乳,さば切り身,白みそ,かまぼこ,カットわかめ,たまご,鶏肉	牛乳,豚肉,いか,大豆,粉寒天,プレーンヨーグルト,牛乳(調理用),生クリーム	牛乳,鶏肉,えび,ひよこまめ,牛乳(調理用),生クリーム,ベーコン,たまご,ピザチーズ
黄	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,じゃがいも		精白米,精麦,ﾂﾏﾘﾅ,黒いりごま,三温糖,白すりごま,白いりごま,上白糖,ごま油,でんぷん	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,でんぷん,薄力粉,揚げ油,三温糖,白いりごま,上白糖	精白米,精麦,オリーブ油,サラダ油,薄力粉,上白糖
緑	しょうが,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,しめじ,トマト缶詰,かぶ,ほうれんそう,みかん		しょうが,ねぎ,こまつな,キャベツ,だいこん,にんじん,玉葱,たけのこ水煮,えのきだけ	しょうが,はくさい,たけのこ水煮,にんじん,玉葱,チンゲンツァイ,パイン缶	にんじん,にんにく,しょうが,玉葱,マッシュルーム水煮,かぶ,ほうれんそう,クリームコーン,キャベツ,きゅうり
献立名	9 794.kcal・32.8 24.6ｇ・2.1ｇ 白ごま寒天プリン びりから肉じゃが 麦ご飯 焼きししゃも	10 722kcal・32.6ｇ 29.7ｇ・3.0ｇ チキンサラダ フレンチトースト ポークビーンズ	11 期末テスト 1日目	12 11～13日 2日目	13 717kcal・34.5ｇ 20.3ｇ・2.7ｇ 鮭のおろし焼き のり酢あえ わかめご飯 呉汁
赤	牛乳,豚肉,赤みそ,ししゃも,粉寒天,牛乳(調理用),生クリーム	牛乳,牛乳(調理用),生クリーム,たまご,鶏肉,大豆(国産、乾),豚肉			牛乳,炊き込みわかめ,生鮭,きざみのり,大豆,生揚げ,白みそ,赤みそ
黄	精白米,精麦,じゃがいも,しらたき,サラダ油,三温糖,ごま油,上白糖,練りごま白,黒砂糖	食パン,上白糖,サラダ油,有塩バター,ごま油,白いりごま,じゃがいも,三温糖			精白米,ごま油,白いりごま,でんぷん,薄力粉,揚げ油,上白糖,じゃがいも
緑	にんにく,しょうが,干し椎茸,玉葱,ねぎ,にんじん,さやいんげん	きゅうり,キャベツ,にんじん,しょうが,にんにく,玉葱,トマト缶詰,トマトピューレ,トマトケチャップ			だいこん葉,だいこん,こまつな,キャベツ,にんじん,えのきだけ,ごぼう,ねぎ
献立名	16 788kcal・32.3ｇ 28.4ｇ・2.5ｇ みかん きびなごのごまがらめ 小松菜チャーハン みそキムチスープ	17 768kcal・26.2ｇ 27.2ｇ・2.2ｇ 柿と小豆のケーキ 和風きのこスパゲティ（イカ入り） 海藻サラダ	18 748kcal・23.5ｇ 22.9ｇ・2.6ｇ 里芋コロッケ おかかあえ 麦ご飯 豆腐のすまし汁	19 747kcal・34.5ｇ 33.1ｇ・2.6ｇ さわらの紅葉焼き ひじきあえ しめじとまいたけのご飯 みそけんちん汁	20 856kcal・37.8ｇ 34.0.ｇ・3.5ｇ お好み揚げ（イカ入り） きつねうどん スィートポテトサラダ
赤	牛乳,豚肉,たまご,きびなご,木綿豆腐,赤みそ	牛乳,鶏肉,いか,きざみのり,海藻ミックス,干ひじき,たまご,牛乳(調理用),生クリーム	牛乳,豚ひき肉,たまご,おかか削り,カットわかめ,木綿豆腐	牛乳,豚肉,油揚げ,さわら,西京みそ,干ひじき,オイルツナ,木綿豆腐,白みそ	牛乳,鶏肉,油揚げ,いか,焼き竹輪,たまご,あおのり,オイルツナ
黄	精白米,精麦,サラダ油,ごま油,でんぷん,薄力粉,揚げ油,上白糖,白すりごま,白いりごま	ハーフスパゲティ,サラダ油,でんぷん,白いりごま,ごま油,上白糖,薄力粉,バター,甘納豆	精白米,精麦,サラダ油,さといも,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉,揚げ油	精白米,精麦,もち米,サラダ油,三温糖,卵不使用マヨネーズ,白いりごま,ごま油,上白糖,さといも,こんにゃく	うどん,三温糖,薄力粉,揚げ油,上白糖,じゃがいも,さつまいも,サラダ油
緑	ねぎ,にんじん,こまつな,しょうが,キャベツ,だいこん,キムチ漬け,えのきだけ,にら,チンゲンツァイ,みかん	しょうが,にんじん,玉葱,しめじ,エリンギ,えのきだけ,キャベツ,こまつな,だいこん,レモン果汁,かき	にんじん,玉葱,キャベツ,だいこん,こまつな	ごぼう,にんじん,まいたけ,しめじ,玉葱,パセリ,こまつな,だいこん,ねぎ	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,キャベツ,ホールコーン,トマトケチャップ,玉葱
献立名	 勤労感謝の日 	24 738kcal・32.5ｇ 25.3ｇ・2.5ｇ 高野豆腐の卵焼き ひじきの磯煮 麦ご飯 さつま汁	25 711kcal・29.4ｇ 22.4ｇ・2.4ｇ 立科のりんご 家常豆腐丼 トック入りスープ	26 802kcal・32.7ｇ 36.6ｇ・2.4ｇ ビーンズサラダ ココアビスキュイパン えび入りコーンシチュー	27 767kcal・35.1ｇ 26.3ｇ・3.7ｇ かき 釜わかめのサラダ 肉豆腐丼 五目卵スープ（イカ入り）
赤		牛乳,豚ひき肉,凍り豆腐細切り,たまご,干ひじき,大豆,油揚げ,鶏肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,生揚げ,豚肉,白みそ,赤みそ,鶏肉,木綿豆腐,カットわかめ	牛乳,たまご,青大豆,大豆,鶏肉モ,冷凍むきえび,牛乳(調理用),粉チーズ,生クリーム	牛乳,豚肉,木綿豆腐,オイルツナ,くきわかめ,鶏肉,いか,うずら卵
黄		精白米,精麦,サラダ油,三温糖,ごま油,糸こんにゃく,白いりごま,ｻﾂﾏｲﾓ,こんにゃく	精白米,精麦,サラダ油,三温糖,でんぷん,トック,ごま油	ミルクパン,上白糖,有塩バター,サラダ油,白すりごま,薄力粉,じゃがいも	精白米,精麦,しらたき,ごま油,三温糖,白いりごま,上白糖
緑		しょうが,にんじん,干し椎茸,ねぎ,だいこん,こまつな	しょうが,干し椎茸,たけのこ水煮,にんじん,キャベツ,ねぎ,にんにく,だいこん,こまつな,りんご	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱,クリームコーン,ホールコーン,はくさい,ほうれんそう	干し椎茸,玉葱,にんじん,こまつな,ねぎ,しょうが,キャベツ,だいこん,かき
献立名	30 765kcal・27.0ｇ 29.5・2.3ｇ ミックスフルーツ さんまのご飯 いものこ汁	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			
赤	牛乳,さんま,鶏肉,木綿豆腐,白みそ	血や肉になる			
黄	精白米,精麦,でんぷん,薄力粉,揚げ油,上白糖,白いりごま,ごま油,さといも	熱や力の元になる			
緑	しょうが,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しめじ,こまつな,みかん缶,パイン缶,りんご缶	体の調子を整える			

今月も農家さんが作った清瀬産の野菜を給食で使います。



こまつな だいこん キャベツ 長ねぎ チンゲン菜 はくさい かぶ 里芋

友好交流都市である長野県立科町のりんごを11月25日に学校給食で使用いたします。