

令和2年度 10月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金	
献立名	日付	今日の 清瀬の野菜・果物		1 769kcal・28.5g 22.3g・2.5g		
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量			2 879kcal・28.3g 35.2g・2.4g		
	皿 小皿 碗 丼			みたらし団子 けんちんうどん 青菜とツナの和え物		
	赤 血や肉になる 黄 熱や力のもとになる 緑 体の調子を調える			ひじきあえ さんまのかば焼き丼 味噌汁		
赤 献立紹介	・13日(火)ケジャリー 魚・卵の入ったカレー風味のご飯(イギリス)		・13日(火)ケジャリー 魚・卵の入ったカレー風味のご飯(イギリス)		★牛乳・油揚げ・鶏肉・ツナ・豆腐 うどん・米油・こんにゃく・ごま油・上新粉・白玉粉・上白糖・でんぷん	
黄 献立紹介	・23日(金)フェイジョアータ豆が入った煮込み料理(ブラジル)		・23日(金)フェイジョアータ豆が入った煮込み料理(ブラジル)		ごぼう・人参・大根・ねぎ・しめじ・小松菜・キャベツ・生姜	
緑 献立紹介	お楽しみに。		お楽しみに。		小松菜・人参・大根・玉葱	
献立名	5	6	7	8	9	
	778kcal・26.7g 17.9g・2.6g	836kcal・27.0g 28.8g・2.6g	824kcal・28.6g 32.3g・2.5g	770kcal・30.0g 24.8g・2.6g	840kcal・26.4g 25.5g・2.4g	
	肉じゃが 麦ご飯 味噌汁	人参のケーキ ペペロンチーノ ミネストローネ	みかん ドリア 野菜スープ	巨峰 きびなごのから揚げおひたし 秋の香りご飯 けんちん汁	ヨーグルトブルーベリーケーキ イタリアンスープ チキンライス	目の愛護デー
	★牛乳・豚肉・豆腐・生わかめ・油揚げ・味噌 精白米・精麦・じゃが芋・糸こんにゃく・米油・三温糖	★牛乳・ベーコン・豚肉・ひよこ豆・生クリーム スパゲティ・米油・マカロニ・じゃが芋・バター・上白糖・薄力粉	★牛乳・★えび・鶏肉・生クリーム・ピザチーズ・ベーコン 精白米・精麦・米油・薄力粉・バター	★牛乳・鶏肉・油揚げ・きびなご・豆腐 精白米・もち米・米油・むぎくすり・ごま・でんぷん・里芋・こんにゃく	★牛乳・鶏肉・ベーコン・粉チーズ・★たまご・ヨーグルト 精白米・精麦・バター・米油・パン粉・オリブ油・上白糖・薄力粉	
玉葱・人参・さやいんげん・ねぎ	たかのつめ・にんにく・エリンギ・玉葱・小松菜・人参・セロリ・ホールトマト・パセリ	パプリカ粉・エリンギ・玉葱・人参・パセリ・キャベツ・小松菜・みかん	しめじ・人参・干し椎茸・生姜・キャベツ・小松菜・大根・ごぼう・ねぎ・★巨峰	にんにく・玉葱・人参・エリンギ・グリーンピース・トマトケチャップ・コーン・小松菜・レモン・冷凍ブルーベリー		
献立名	12	13	14	15	16	
	782kcal・30.0g 23.6g・2.3g	832kcal・34.1g 29.2g・2.5g	826kcal・35.3g 22.6g・2.9g	823kcal・31.3g 31.8g・2.9g	808kcal・28.9g 22.7g・1.9g	
	ぶどうかん 肉豆腐 ごまご飯 にらたま汁	コールスローサラダ (イギリス)ケジャリー コーンシチュー	筑前煮 さばの塩焼き 麦ご飯 味噌汁	ツナサラダ アップルトースト ポークビーンズ	ししゃものみみじ揚げごまあえ 麦ご飯 エコふりかけ だまこ汁	世界食糧デー
	★牛乳・豚肉・豆腐・生わかめ・★たまご・粉寒天 精白米・精麦・ごま・米油・上白糖・でんぷん	★牛乳・たら・★うずら卵・鶏肉・生クリーム 精白米・精麦・バター・じゃが芋・米油・薄力粉・上白糖	★牛乳・さば・鶏肉・豆腐・生わかめ・味噌 精白米・精麦・米油・じゃが芋・こんにゃく・上白糖	★牛乳・大豆・豚肉・生クリーム・ツナ 食パン・バター・上白糖・じゃが芋・米油・薄力粉	★牛乳・ししゃも・★たまご・鶏肉・油揚げ 精白米・精麦・薄力粉・米油・ごま・上白糖・たまご餅・こんにゃく	
玉葱・人参・小松菜・ねぎ・しめじ・にんにく・にら・ぶどう果汁	玉葱・パセリ粉・人参・クリームコーン缶・コーン・パセリ・キャベツ・きゅうり	たけのこ(水煮)・人参・れんこん・ごぼう・干し椎茸・さやいんげん・ねぎ	りんご・生姜・にんにく・人参・玉葱・トマトケチャップ・きゅうり・キャベツ	人参・小松菜・★もやし・ごぼう・大根・ねぎ・舞茸		
献立名	19	20	21	22	23	
	792kcal・30.9g 25.1g・2.5g	841kcal・35.9g 23.9g・2.8g	912kcal・31.5g 31.9g・2.7g	835kcal・35.0g 22.9g・2.6g	872kcal・31.6g 38.6g・2.9g	
	卵焼き おかかあえ かやくご飯 さつま汁	白身魚のチーズフライ チキンピラフ カレースープ	さつま芋のごま団子 野菜のピリ辛漬 あんかけ焼きそば	りんごかん さばのごま味噌焼きおひたし 赤米入りご飯 豚汁	フルーツのヨーグルトかけ (ブラジル)フェイジョアータ ツナポテト	
	★牛乳・鶏肉・油揚げ・★たまご・おかか割り・豚肉・味噌 精白米・精麦・米油・糸こんにゃく・上白糖・ごま・さつま芋・こんにゃく	★牛乳・鶏肉・たら・★たまご・粉チーズ・豚肉 精白米・精麦・米油・パン粉・マカロニ・じゃが芋・バター	★牛乳・豚肉・★えび・★いか・★うずら卵 蒸し中華麺・米油・上白糖・ごま油・でんぷん・さつま芋・白玉粉・三温糖・ごま	★牛乳・さば・味噌・油揚げ・豚肉・豆腐・粉寒天 精白米・赤米・精麦・上白糖・ごま・米油・じゃが芋・こんにゃく	★牛乳・ツナ・白いんげん豆・金時豆・豚肉・ベーコン・ヨーグルト 食パン・じゃが芋・★マヨネーズ・米油	
人参・ごぼう・干し椎茸・キャベツ・★もやし・大根・ねぎ	玉葱・人参・コーン・パセリ粉・トマトケチャップ・パセリ	人参・玉葱・白菜・にんにく・生姜・チンゲン菜・きゅうり・大根	生姜・ねぎ・小松菜・人参・えのきたけ・大根・ごぼう・りんご果汁	人参・パセリ・にんにく・生姜・玉葱・みかん缶・パイン缶・黄桃缶		
献立名	26	27	28	29	30	
	834kcal・30.0g 31.6g・2.9g	822kcal・31.4g 23.3g・2.6g	876kcal・34.8g 31.1g・2.5g	813kcal・35.1g 25.2g・2.6g	866kcal・30.4g 37.7g・2.5g	
	キャラメルポテト チリビーンズトーストサンド パスタスープ	オレンジかん 麻婆丼 のりあえ	プレーンオムレツ エビピラフ クリームシチュー	鶏のから揚げおひたし わかめご飯 太平燕(タイビーエン)	パンケーキプリン スパゲティカレーミートソース 海藻サラダ ハロウイン	
	★牛乳・大豆・豚肉・ピザチーズ・ベーコン・生クリーム 食パン・米油・薄力粉・じゃが芋・ABCパスタ・さつま芋・バター・上白糖	★牛乳・豆腐・豚肉・味噌・刻み海苔・粉寒天 精白米・精麦・米油・上白糖・ラー油・でんぷん・ごま油・ごま	★牛乳・★えび・ベーコン・★たまご・鶏肉・粉チーズ・生クリーム 精白米・精麦・バター・三温糖・じゃが芋・米油・薄力粉	★牛乳・炊き込みわかめ・鶏肉・豚肉・★えび・★うずら卵 精白米・ごま・でんぷん・薄力粉・米油・春雨・ごま油	★牛乳・豚肉・大豆・粉チーズ・海藻ミックス・粉寒天・生クリーム スパゲティ・米油・薄力粉・ごま油・上白糖	
人参・にんにく・玉葱・人参・パセリ・トマトケチャップ・トマトピューレ	生姜・にんにく・ねぎ・干し椎茸・たけのこ(水煮)・にら・ほうれん草・★もやし・キャベツ・人参・えのきたけ・みかん果汁	玉葱・人参・コーン・パセリ粉・トマトピューレ・トマトケチャップ・しめじ・パセリ	生姜・にんにく・白菜・小松菜・人参・キャベツ・万能ねぎ	生姜・にんにく・玉葱・人参・セロリ・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ		

※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。

※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。