



10月給食予定献立表

今月も学区内の農家さんが作った
清瀬産の野菜を給食で使います。

にんじん ほうれん草 こまつな だいこん 他

14日 世界の料理～スペイン～
16日 世界食料デー（15日のエコふりかけ）
31日 ハロウィン（29日のかぼちゃケーキ）

・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

曜日	月	火	水	木	金
献立 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 小皿 ￥1,610 ￥900 丼 碗 ￥2,300 ￥1,210 (食器1枚当たりの値段)		 「十五夜」と「十三夜」には、「お月見」をする風習があります。この日は、美しい月をながめるだけでなく、月の見える方向に、「すすき」をかざり、「月見だんご」や「取かくされたばかりの作物」などをお供えします。お供え物には、無事に取かくできたことへの感謝の気持ちがこめられています。 今年の十五夜は、9月21日 十三夜は、10月18日です！ 			1 761kcal・24.9g 18.9g・2.5g りんご ちくぜん煮 麦ご飯 ひじきふりかけ みそ汁 牛乳、ひじき、おかか、鶏肉、木綿豆腐、わかめ、白みそ、赤みそ 精白米、サラダ油、白いりごま、上白糖、じゃがいも、こんにゃく にんじん、れんこん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん、玉ねぎ、りんご
	4	5	6	7	8
	846kcal・29.9g 29.6g・2.4g オレンジかん ごま麻婆丼 かりかり！油揚げサラダ 赤 牛乳、押し豆腐、豚肉、鶏肉、赤みそ、油揚げ、粉寒天 黄 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ラー油、でんぷん、ごま油、白すりごま 緑 しょうが、にんにく、ねぎ、干しいたけ、にら、キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ、みかん果汁、みかん缶	中間考査 1日目 がんばれ！ 	820kcal・26.6g 25.9g・2.7g いかとじゃがいものかりんとがらめ チャーハン 五目卵スープ 赤 牛乳、焼き豚、豚と、いか、鶏肉、絹ごし豆腐、たまご 黄 精白米、サラダ油、白いりごま、ごま油、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、上白糖 緑 にんじん、ねぎ、グリーンピース、玉ねぎ、こまつな、干しいたけ	829kcal・27.2g 33.0g・2.1g コーンサラダ アップルトースト ポークビーンズ 赤 牛乳、大豆、豚肉 黄 無塩食パン、有塩バター、上白糖、サラダ油、じゃがいも、薄力粉 緑 りんご、ホールコーン、キャベツ、だいこん、にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく、トマト、クチャップ、パセリ	824kcal・36.7g 26.6g・2.9g ごまあえ さばの塩焼き ひじきご飯 豚汁 赤 牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、さば、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ 黄 精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白すりごま、じゃがいも、こんにゃく 緑 にんじん、干しいたけ、ほうれん草、だいこん、ごぼう、ねぎ
	11	12	13	14	15
834kcal・33.8g 22.5g・2.6g ヨーグルトかん プレーンオムレツ エビピラフ ミネストローネ 赤 牛乳、えび、ベーコン、たまご、豚肉、ひよこ豆、粉寒天、プレーンヨーグルト 黄 精白米、精麦、サラダ油、三温糖、マカロニ、じゃがいも、上白糖 緑 玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、トマトピューレ、トマトケチャップ、セロリ、トマト缶、パセリ	747kcal・27.4g 20.6g・2.6g おひたし かば焼き丼 みそ汁 赤 牛乳、いわし、油揚げ、白みそ、赤みそ 黄 精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、上白糖、じゃがいも 緑 しょうが、はくさい、だいこん、にんじん、こまつな	777kcal・30.5g 26.5g・3.1g ナムル フルコギ丼 卵スープ 赤 牛乳、豚肉、わかめ、たまご、絹ごし豆腐 黄 精白米、サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま、ラー油、でんぷん 緑 にんにく、しょうが、にんにく、にんじん、しめじ、玉ねぎ、ねぎ、にら、だいこん、きゅうり	839kcal・27.1g 26.1g・2.2g セサミケーキ パエリア パスタスープ 赤 牛乳、鶏肉、えび、豚肉、たまご、生クリーム 黄 精白米、精麦、オリーブ油、じゃがいも、サラダ油、マカロニ、薄力粉、白すりごま、上白糖、有塩バター、白いりごま 緑 にんにく、玉ねぎ、トマトピューレ、エリンギ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、パセリ	771kcal・24.8g 24.7g・2.1g ひじきあえ はたはたから揚げ 麦ご飯 エコふりかけ だまご汁 赤 牛乳、はたはた、ひじき、鶏肉、油揚げ 黄 精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、白いりごま、ごま油、上白糖、サラダ油、だまご餅、こんにゃく 緑 しょうが、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう	
18	19	20	21	22	
振替休日 もっと考えて… 今の自分 未来の自分	790kcal・34.6g 22.0g・3.2g ごまあえ 鮭のちゃんちゃん焼き 秋の香りごはん みそ汁 赤 牛乳、鶏肉、油揚げ、生鮭、赤みそ、白みそ 黄 精白米、もち米、むきぐり、サラダ油、白いりごま、有塩バター、上白糖、白すりごま、じゃがいも 緑 しめじ、にんじん、干しいたけ、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、こまつな、だいこん、ねぎ	829kcal・31.1g 28.0g・2.6g にんじん蒸しパン けんちんうどん ツナあえ 赤 牛乳、油揚げ、鶏肉、ツナ、生クリーム、たまご 黄 うどん、サラダ油、こんにゃく、ごま油、薄力粉、上白糖、有塩バター 緑 ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、キャベツ	831kcal・24.1g 39.2g・2.8g ぶどうかん フレンチサラダ ツナポテト トスタージュ 赤 牛乳、ツナ、生クリーム、粉寒天 黄 食パン、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、上白糖、有塩バター、薄力粉 緑 にんじん、パセリ、キャベツ、だいこん、かぼちゃ、玉ねぎ、ぶどう果汁（赤・白）	843kcal・41.9g 27.4g・2.7g たららのパン粉焼き チキンピラフ イタリアンスープ 赤 牛乳、鶏肉、たら、たまご、粉チーズ、ベーコン 黄 精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、パン粉 緑 玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、こまつな	
25	26	27	28	29	
振替休日 まだ食べられるのに食べている日本の食料ロス 約600万トン	850kcal・39.3g 24.8g・2.7g みかん じゃこあえ 鶏そぼろ丼 呉汁 赤 牛乳、鶏肉、凍り豆腐、大豆、ささみのり、ちりめんじゃこ、白みそ、赤みそ 黄 精白米、サラダ油、白いりごま、上白糖、じゃがいも 緑 しょうが、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、みかん	815kcal・23.8g 18.7g・2.8g りんごかん チキンカレー 海藻サラダ 赤 牛乳、鶏肉、粉チーズ、海藻ミックス、粉寒天 黄 精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、ごま油、上白糖 緑 しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト、クチャップ、キャベツ、だいこん、りんご果汁	824kcal・27.3g 31.8g・2.1g ツナサラダ チリビーンズドッグ キャラメルポテト 赤 牛乳、大豆、豚肉、鶏肉、ツナ、生クリーム 黄 コッパン、サラダ油、薄力粉、上白糖、さつまいも、揚げ油、有塩バター 緑 しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト、クチャップ、トマトピューレ、だいこん、キャベツ	811kcal・29.2g 28.9g・3.1g ハロウィン Halloween かぼちゃケーキ きのごスバゲティ レンズスープ 赤 牛乳、鶏肉、ベーコン、粉チーズ、のり、レンズ豆、生クリーム、たまご 黄 スバゲティ、サラダ油、有塩バター、薄力粉、上白糖 緑 にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、パセリ、から、キャベツ、トマトピューレ、トマト缶、かぼちゃ	

