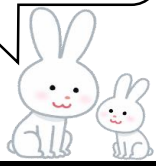
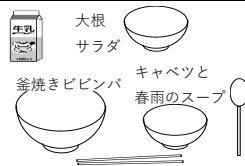
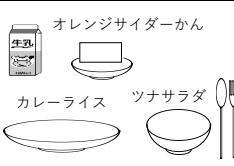
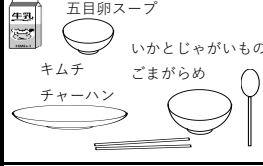
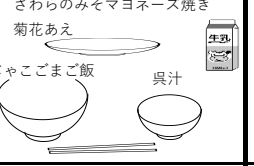
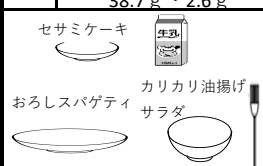
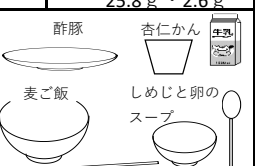
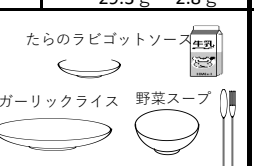
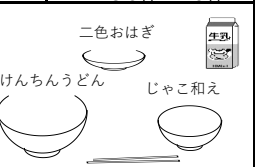
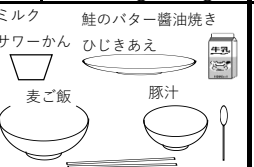
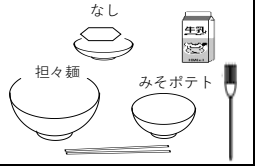
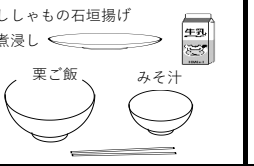
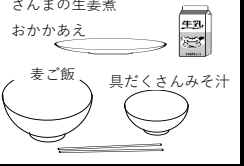


令和4年度 9月献立表



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	エネルギー(kcal)・タンパク質 脂質・食塩	8月31日は 3年生のみ給食が あります。 1.2年生は9月2日から 給食がはじまります。 	31	1	2
				792kcal・30.1g 25.5g・2.9g		875kcal・25.4g 24.0g・2.0g
					始業式 (給食なし) 	
				★牛乳(飲用), 豚もも肉, ★たまご, 鶏肉もも		★牛乳(飲用), 豚もも肉, レンズまめ, オイルツナ, 粉寒天
赤	赤	血や肉になる	精白米, 精麦, ごま油, サラダ油, 上白糖, 白いりごま, 普通はるさめ	精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, ★薄力粉, 上白糖, サイダー		
黄	黄	熱や力のもとになる	にんじん, こまつな, はくさい, ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, 干し椎茸, だいこん, きゅうり	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマトケチャップ, きゅうり, キャベツ, みかん果汁		
緑	緑	体の調子を調える				
献立名	5	818kcal・30.1g 24.8g・2.7g	6	7	8	9
						
赤		★牛乳(飲用), 豚もも肉, ★いか, 短冊, 鶏肉もも, 絹ごし豆腐, ★たまご	★牛乳(飲用), きな粉, 大豆, 豚もも肉	★牛乳(飲用), 木綿豆腐, 豚肩肉, ★冷凍むきえび, ★いか, ★生わかめ, ★たまご, 絹ごし豆腐	★牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, さわら, 白みそ, 糸削り, 大豆, 油揚げ, 赤みそ	★牛乳(飲用), 豚もも肉, ★冷凍むきえび, ★いか, 短冊, 板なし, かまぼこ, ★うすら卵, 絹ごし豆腐
黄		精白米, ごま油, 白いりごま, でんぶん, 揚げ油, じゃがいも, 上白糖	★食パン, ★有塩バター, 上白糖, じゃがいも, サラダ油, ★薄力粉	精白米, 白いりごま, サラダ油, 上白糖, でんぶん, ごま油	精白米, 白いりごま, 卵不使用マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも	★煮し中華めん, サラダ油, 上白糖, ごま油, でんぶん, 上新粉, 白玉粉
緑		キムチ漬け, ねぎ, にんじん, ピーマン, 玉葱, だけのこ, ほうれんそう, 干し椎茸	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, トマトケチャップ, バセリ, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶	にんにく, しょうが, はくさい, にんじん, だけのこ, 干し椎茸, チンゲンツァイ, ねぎ, なし	玉葱, バセリ, 菊のり, こまつな, だいこん, ごぼう, にんじん, ねぎ	にんじん, 玉葱, はくさい, 干し椎茸, にんにく, しょうが, チンゲンツァイ, だいこん, きゅうり, かぼちゃ
献立名	12	894kcal・33.2g 38.7g・2.6g	13	14	15	16
						
赤		★牛乳(飲用), オイルツナ, きざみのり, 油揚げ, ★たまご, ★牛乳(調理用), ★生クリーム	★牛乳(飲用), 豚もも肉, 鶏肉もも, ★たまご, 粉寒天, ★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用), パーコン, たら, ★うすら卵	★牛乳(飲用), オイルツナ, 鶏肉もも, フランクフルト, 粉寒天	★牛乳(飲用), さば2cm角, 干ひじき, ★たまご, 大豆, ちりめんじゃこ, 油揚げ
黄		★ハーフスパゲティ, サラダ油, 上白糖, ★薄力粉, 白いりごま, ★有塩バター	精白米, 精麦, でんぶん, 揚げ油, サラダ油, ごま油, 上白糖	精白米, ★有塩バター, でんぶん, ★薄力粉, 揚げ油, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	★食パン, じゃがいも, 卵不使用マヨネーズ, サラダ油, 上白糖	精白米, 上白糖, でんぶん, 揚げ油, 白いりごま, ★そうめん
緑		だいこん, キャベツ, にんじん, ホールコーン, 玉葱	しょうが, にんじん, 干し椎茸, だけのこ, 玉葱, トマトケチャップ, ピーマン, チンゲンツァイ, しめじ, みかん缶, バイン缶	にんにく, トマト, 玉葱, バセリ, にんじん, キャベツ, ほうれんそう	にんじん, バセリ, 玉葱, キャベツ, セロリ, りんごジュース	しょうが, ごぼう, にんじん, 干し椎茸, さやえんどう, 玉葱, だいこん, 万能ねぎ
献立名	19	敬老の日 	20	21	22	23
					秋分の日 	
赤			★牛乳(飲用), 油揚げ, 鶏肉もも, ちりめんじゃこ, きな粉	★牛乳(飲用), 生鮭, 干ひじき, 豚もも肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 粉寒天, ★乳酸菌飲料, ★牛乳(調理用)		★牛乳(飲用), 豚もも肉, ★生クリーム, くわがめ, ★プレーンヨーグルト
黄			★うどん, サラダ油, こんにゃく, ごま油, もち米, 精白米, 上白糖, 白すりごま, 黒すりごま	精白米, 精麦, ★有塩バター, 上白糖, 白いりごま, ごま油, サラダ油, じゃがいも, こんにゃく		精白米, ★有塩バター, サラダ油, ★薄力粉, ごま油, 上白糖
緑			ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, キャベツ, きゅうり	えのきたけ, しめじ, エリンギ, 玉葱, にんじん, こまつな, だいこん, ごぼう, ねぎ		バセリ粉, しょうが, にんにく, しめじ, 玉葱, にんじん, トマトピューレ, トマトケチャップ, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, ブルーベリー, レモン果汁
献立名	26	851kcal・35.9g 26.1g・2.7g	27	28	29	30
			中間考査 (給食なし) 			
	赤			★牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, ★たまご, ちりめんじゃこ, 海藻ミックス	★牛乳(飲用), 豚ひき肉, 赤みそ, ★たまご, 白みそ	★牛乳(飲用), ししゃも, 油揚げ, ★生わかめ, 白みそ, 赤みそ
黄		精白米, ごま油, サラダ油, 上白糖		★煮し中華めん, ごま油, サラダ油, 上白糖, でんぶん, 白いりごま, 白すりごま, じゃがいも, ★薄力粉, 揚げ油, 三温糖	精白米, もち米, むきぐり, 白いりごま, 黒いりごま, でんぶん, ★薄力粉, 揚げ油, じゃがいも	精白米, 精麦, 三温糖, じゃがいも, サラダ油
緑		玉葱, トマトケチャップ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 巨峰		しょうが, にんにく, だけのこ, だけのこ, にんじん, 干し椎茸, にら, ねぎ, チンゲンツァイ, なし	こまつな, にんじん, えのきたけ, ねぎ	しょうが, キャベツ, だいこん, にんじん, ねぎ, ごぼう

※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。



学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13～20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20～30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満
