

# 令和4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
	3 771kcal・34.7g 24.6g・2.6g	4 788kcal・29.6g 25.8g・2.0g	5 823kcal・28.3g 18.6g・2.9g	6 828kcal・26.4g 34.3g・0.9g	7 884kcal・35.1g 25.6g・3.2g
献立名	ブレンオムレット エビピラフ ミネストローネ	りんご ごま麻婆丼 糸寒天のサラダ	ピリ辛肉じゃが オレンジかん 麦ご飯 ひじきのふりかけ みそ汁	キャラメルポテト チリビーンズドッグ ツナサラダ	お好み揚げ 五目卵 じゃこ入りチャーハン スープ
赤	★牛乳(飲用)、★冷凍むきえび、★いか、ベーコン、★たまご、★牛乳(調理用)、豚モモ肉、ひよこまめ	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、★うすら卵、赤みそ、糸寒天	★牛乳(飲用)、干ひじき、おなか割り、糸削り、豚モモ肉、木綿豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ、粉寒天	★牛乳(飲用)、大豆(国産、乾)、豚ひき肉、オイルツナ、★生クリーム	★牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、★いか、★冷凍むきえび、★たまご、★あおのり、鶏肉モモ、絹ごし豆腐
黄	精白米、精麦、★有塩バター、三温糖、★シエルマ、カロニ、じゃがいも	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白すりごま、白いりごま	精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖	★無塩コッペパン、サラダ油、★薄力粉、上白糖、さつまいも、揚げ油、★有塩バター	精白米、サラダ油、白いりごま、★薄力粉、揚げ油、上白糖、でんぷん、ごま油
緑	玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ粉、トマトピューレ、トマトケチャップ、セロリ、トマト缶、話パセリ	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、りんご	玉葱、にんじん、さやいんげん、ねぎ、みかん果汁、みかん缶	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、きゅうり、キャベツ	ねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、ホールコーン、トマトケチャップ、玉葱、こまつな、干し椎茸
献立名	10 スポーツの日	11 822kcal・22.9g 27.0g・3.1g	12 879kcal・39.2g 27.8g・3.2g	13 770kcal・26.7g 30.8g・1.7g	14 793kcal・34.7g 22.6g・3.0g
献立名	スポーツの日	海藻サラダ チキンライス コーンチャウダー	サバの塩焼き ヨーグルトかん 切り干し大根の煮物 ひじきご飯 豚汁	芋入りサラダ アップルトースト チリコンカン	みかん 鯛茶漬け 筑前煮
赤		★牛乳(飲用)、鶏肉モモ、ベーコン、★牛乳(調理用)、海藻ミックス	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ、干ひじき、油揚げ、さば切り身、さつまいも、豚モモ肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、粉寒天、★ブレンヨーグルト	★牛乳(飲用)、豚モモ肉、金時豆、大豆	★牛乳(飲用)、まだい、きざみのり、鶏肉モモ
黄		精白米、★有塩バター、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、白いりごま、白すりごま、ごま油、上白糖	精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、じゃがいも、こんにゃく	★無塩食パン、★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、でんぷん、揚げ油、白いりごま、サラダ油、さといも、こんにゃく、上白糖
緑		玉葱、にんじん、グリーンピース、トマトケチャップ、ホールコーン、パセリ、キャベツ、きゅうり	にんじん、干し椎茸、切干しだいこん、だいこん、ごぼう、こまつな	りんご、にんにく、玉葱、セロリ、トマトケチャップ、トマトピューレ、パプリカ、きゅうり、ホールコーン、にんじん	こまつな、だけのこゆで、にんじん、ごぼう、干し椎茸、さやいんげん、みかん
献立名	17 785kcal・27.8g 25.7g・2.6g	18 909kcal・31.6g 20.9g・2.8g	19 770kcal・31.1g 21.8g・3.1g	20 843kcal・28.8g 24.5g・2.6g	21 783kcal・26.8g 19.6g・2.1g
献立名	ごまあえ イワシのかば焼き丼 かきたま汁	フルーツのヨーグルトかけ チキンカレー じゃこ入りサラダ	魚の南蛮漬け・磯和え 秋の香りご飯 具だくさんみそ汁	杏仁豆腐 ブルコギ丼 卵スープ	ヨーグルトブルーベリーケーキ パエリア パスタスープ
赤	★牛乳(飲用)、生いわし開き、★たまご	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ、★粉チーズ、★牛乳(調理用)、ちりめんじゃこ、★ブレンヨーグルト、レンズ豆	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ、油揚げ、たら切り身、白みそ、赤みそ、きざみのり	★牛乳(飲用)、豚肩肉、★生わかめ、★うすら卵、粉寒天、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用)、★いか、鶏肉モモ、★冷凍むきえび、豚モモ肉、★ブレンヨーグルト、★たまご
黄	精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、上白糖、白すりごま	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、★有塩バター	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、さといも	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま、でんぷん	精白米、精麦、オリーブ油、じゃがいも、サラダ油、★リボンマカロニ、上白糖、★薄力粉
緑	しょうが、ほうれんそう、にんじん、こまつな、ねぎ	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、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	しめじ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、はくさい、ごぼう、こまつな、もやし、キャベツ、えのきたけ	にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、玉葱、ねぎ、にら、だけのこゆで、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	にんにく、玉葱、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、レモン果汁、ブルーベリー
献立名	24 振替休日	25 842kcal・31.3g 29.6g・2.7g	26 市教研 (給食なし)	27 858kcal・33.7g 35.5g・3.0g	28 787kcal・28.4g 26.3g・2.9g
献立名	振替休日	柿と小豆のケーキ かきたまうどん 青菜とツナの和え物	市教研 (給食なし)	豆乳ゼラート シーフードサラダ セサミ 秋のクリームシチュー トースト	ハタハタのから揚げ わかめ和え こぎつねご飯 だまこ汁
赤		★牛乳(飲用)、鶏肉モモ、かまぼこ、油揚げ、★たまご、オイルツナ、★牛乳(調理用)、★生クリーム		★牛乳(飲用)、ベーコン、鶏肉モモ、★牛乳(調理用)、★粉チーズ、★生クリーム、★冷凍むきえび、★いか、生わかめ、豆乳、粉ゼラチン	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ、油揚げ、はたはた、生わかめ
黄		★うどん、サラダ油、でんぷん、★薄力粉、上白糖、★無塩バター、甘納豆(あずき)		★食パン70g、★有塩バター、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、ふどう糖、糖あめ	精白米、サラダ油、上白糖、でんぷん、揚げ油、だまこ餅、こんにゃく
緑		にんじん、ねぎ、干し椎茸、ほうれんそう、こまつな、だいこん、キャベツ、レモン果汁、かき		玉葱、にんじん、かぼちゃ、しめじ、パセリ、きゅうり、キャベツ	にんじん、さやいんげん、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ
献立名	31 856kcal・33.8g 31.0g・3.0g	出張! 給食コラム			日付
献立名	かぼちゃケーキ スパゲティ ペイザンヌスープ カレーミートソース	<p>早いものでもう10月です。今年もあと3か月という事実に驚きを隠せません・・・。毎日暑い暑いと言っていた夏も終わり、過ごしやすい気温や虫の声などに秋の訪れを感じます。さて、10月は国から無償提供された鯛を使った「鯛茶漬け」や9月の給食にも登場した「中里ブルーベリー園」さんのブルーベリーを使ったケーキなどなど・・・盛りだくさんの給食をお届けする予定です！27日は清瀬にある「ゼラートル」さんの「豆乳ゼラート」が給食に登場します。(なんと無償提供していただきます！)「食欲の秋」と言われるように、秋は食べ物がおいしい季節です。給食もたくさん食べてくれると嬉しいです。 栄養士 津嶋</p>			エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量
赤	★牛乳(飲用)、豚モモ肉、大豆、ベーコン、★牛乳(調理用)、★たまご				
黄	★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、★薄力粉、★有塩バター				赤 血や肉になる
緑	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、トマトピューレ、トマトケチャップ、かぶ、キャベツ、えのきたけ、かぼちゃ				黄 熱や力のもとになる
					緑 体の調子を調える

※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。