



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。

こまつな キンゲン菜 ブルーベリー



10日(月)の目の愛護デー(ブルーベリーケーキ蒸しパン) 31日(月):ハロウィン(ハロウィンケーキ)

・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	土
献立	2	3	4	5	6	8
	801kcal・30.8g 29.5g・2.8g	827kcal・31.7g 25.3g・2.9g	786kcal・36.7g 25.9g・2.8g	755kcal・26.6g 28.2g・2.7g	809kcal・29.2g 19.7g・2.1g	
	カリカリ! 油揚げサラダ ごま麻婆丼 わかめスープ	ひじきあえ 鯖の味噌煮 麦ごはん けんちん汁	ブレンオムレツ チキンライス 白菜ミルクスープ	ソーカン チリピーンス サンド クリームシチュー	ポテトのチーズ焼き メキシカンライス 野菜スープ	<p>10月10日は 目の 愛護デー</p> <p>人間は視力の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。</p>
	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、油揚げ、鶏肉、カットわかめ	牛乳、さば切り身、白みそ、干ひじき、かまぼこ、油揚げ、木綿豆腐	牛乳、鶏肉、ベーコン、調理用牛乳、生クリーム、たまご	牛乳、大豆、豚肉、鶏肉、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム、粉寒天	牛乳、ウィンナー、ピザチーズ、ベーコン	
精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白すりごま	精白米、精麦、三温糖、白いりごま、上白糖、ごま油、サラダ油、さといも、こんにゃく	精白米、有塩バター、サラダ油、三温糖	背割りコッパン、サラダ油、薄力粉、じゃがいも	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも		
しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉葱	しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	にんにく、玉葱、にんじん、グリーンピース、トマト、ケチャップ、はくさい、ホールコーン、こまつな、トマトピューレ	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、パセリ、トマトケチャップ、トマトピューレ	ピーマン、玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ、粉、キャベツ、こまつな		
献立	9	10	11	12	13	14
	822kcal・30.3g 24.0g・2.6g	804kcal・28.3g 18.8g・2.7g	827kcal・27.2g 36.7g・1.0g	793kcal・22.4g 37.2g・22.9g		
	スポーツの日	ブルーベリー蒸しパン かきたまうどん まんてんサラダ	オーロラチキン 麦ごはん/のりの佃煮 味噌汁	牛乳かん 肉豆腐丼 味噌汁	サウピカン サラダ セサミトースト コーンチャウダー	<p>手洗いの後は 清潔なタオルや ハンカチでふく!</p> <p>10月15日は 世界手洗いの日</p>
	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、大豆、干ひじき、調理用牛乳	牛乳、さざみり、鶏肉、白みそ、木綿豆腐、カットわかめ、赤みそ	牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ、粉寒天、調理用牛乳	牛乳、ベーコン、調理用牛乳		
うどん、サラダ油、でんぷん、揚げ油、白いりごま、白すりごま、ごま油、上白糖、薄力粉、有塩バター	精白米、精麦、上白糖、でんぷん、じゃがいも、三温糖	精白米、精麦、サラダ油、上白糖	食パン、有塩バター、上白糖、白いりごま、白すりごま、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、揚げ油			
にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、キャベツ、だいこん、ブルーベリー	しょうが、にんじん、ピーマン、トマトケチャップ、ねぎ	玉葱、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、にんにく、みかん缶	にんじん、玉葱、ホールコーン、パセリ、キャベツ			
献立	16	17	18	19	20	21
	778kcal・31.2g 23.7g・3.0g	766kcal・33.9g 18.8g・2.5g	790kcal・27.1g 20.4g・2.4g	828kcal・28.5g 20.4g・2.8g	829kcal・26.1g 19.9g・2.6g	810kcal・26.1g 22.7g・15.8g
	いかにチリソース キムチチャーハン もやしスープ	りんご おひたし 鯖の塩焼き 麦ごはん/ひじきのふりかけ のっぺい汁	ゆかり漬け にくじゃが ごまごはん 味噌汁	からしあえ ししゃもの二色揚げ わかめごはん さつま汁	大学芋 みそラーメン 野菜とツナのおえ物	パンかん ジョアプレーン チキンカレー ビーンズサラダ
	牛乳、豚肉、いか	牛乳、干ひじき、おかつかり、さば切り身、豚肉、焼き竹輪	牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、炊き込みわかめ、ししゃも、たまご、あおのり、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、生わかめ	牛乳、赤みそ、豚肉、オイルツナ	ジョア、鶏肉、大豆、粉寒天
精白米、ごま油、白いりごま、薄力粉、でんぷん、揚げ油、上白糖、サラダ油	精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、さといも、こんにゃく、でんぷん	精白米、白いりごま、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖	精白米、白いりごま、薄力粉、でんぷん、揚げ油、サラダ油、さつまいも、こんにゃく	蒸し中華めん、ごま油、さつまいも、揚げ油、上白糖、水あめ、黒いりごま	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖	
キムチ漬け、ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、パプリカ粉、もやし、こまつな	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、りんご	玉葱、にんじん、さやいんげん、こまつな、えのき、だけ、かぶ、ゆかり粉	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	にんにく、しょうが、はくさい、玉葱、にんじん、チンゲンツァイ、もやし、ねぎ、ホールコーン、こまつな、キャベツ	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、こまつな、キャベツ、パン缶	
献立	23	24	25	26	27	日付
	振替休日	770kcal・25.9g 21.1g・2.3g	766kcal・26.4g 24.5g・3.1g	773kcal・26.3g 19.0g・2.8g	776kcal・32.3g 22.7g・2.7g	エネルギー(kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)
	チャーマンポテト チキンピラフ ミネストローネ	切り干し大根 はたはたのから揚げの煮物 秋の香りご飯 具だくさん味噌汁	青のり粉ふき芋 回鍋肉丼 中華スープ	わかめあえ メルルーサの変わりソース こぎつねごはん いなか汁	<p>~食器を大切に!~</p> <p>小皿 ¥900 碗 ¥1,210 皿 ¥1,610 丼 ¥2,300</p>	
	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉、大豆	牛乳、鶏肉、油揚げ、はたはた、白みそ、赤みそ、さつま揚げ	牛乳、豚肉、赤みそ、あおのり、鶏肉、たまご	牛乳、鶏肉、油揚げ、メルルーサ、カットわかめ、鶏肉、木綿豆腐	血や肉になる	
精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、シエルマカロニ	精白米、もち米、むきぐり、サラダ油、でんぷん、揚げ油、さといも、上白糖	精白米、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、じゃがいも、はるさめ、ごま油	精白米、サラダ油、上白糖、でんぷん、揚げ油、じゃがいも	熱や力の元になる		
玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ、粉、パセリ、キャベツ、セロリ、ホールトマト缶	しめじ、にんじん、しょうが、はくさい、ねぎ、ごぼう、切干しだいこん	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、エリンギ、玉葱、チンゲンツァイ	にんじん、玉葱、こまつな、キャベツ、だいこん、ごぼう、ねぎ	体の調子を整える		
献立	30	31	政府備蓄米を使用します			
	765kcal・27.9g 24.8g・2.2g	841kcal・33.1g 29.3g・2.8g	<p>10月3日のご飯は、政府備蓄米を使用します。倉庫の米を新米に交換するタイミングで、今まで保管していた米が全国の学校に順番で配布されます。 今回は 令和4年度 石川県産 コシヒカリという品種が届きます。</p> <p>政府備蓄米とは・・・ 「日本に何かあったときに、食べものにこまらないように」と倉庫で保管しているお米です。 1993年に米の大凶作に見舞われた際、海外から緊急輸入するなどして急場をしのいだことから、政府はこの混乱を繰り返すことのないよう、備蓄米の制度を整えました。室温15度以下、湿度60~65%の倉庫の中で玄米のまま、鮮度を保った状態で備蓄されています。</p>			
	ごまあえ いわし焼き丼 かきたま汁	パンプキンプリン きのこスパゲティ ポトフ				
	牛乳、生いわし、開き、たまご	牛乳、鶏肉、粉チーズ、さざみり、鶏肉、フランクフルト、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム				
精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、上白糖、白いりごま、白すりごま	牛乳、鶏肉、粉チーズ、さざみり、鶏肉、フランクフルト、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム					
しょうが、こまつな、にんじん、ねぎ	ハーフスパゲティ、サラダ油、有塩バター、じゃがいも、上白糖					

