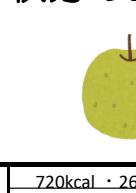


令和6年度 9月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金	土								
献立名	日付 エネルギー(kcal)・タンパク質 脂質・食塩													
赤	赤 血や肉になる		出張！給食コラム 梅雨明け前から蒸し暑い日が続いてます。これから夏本番です。 熱中症に気をつけて、楽しい夏休みをお過ごしください。 9月献立紹介 17日 十五夜 お月見団子 19日 秋のお彼岸 きなこおはぎ どちらも給食室手作りです！五中のホームページで作っている様子も見られます。			30 794kcal・35.0g 27.2g・2.4g 牛乳 冷凍パイントナリ大根サラダ ピビンバ	8月30日は 3年生のみ給食が あります。 1,2年生は9月3日から 給食がはじまります。							
黄	黄 熱や力のもとになる				★牛乳(飲用)、豚モモ肉(せん切り)、★たまご、 オイルツナ(フレーク)	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、こま油								
緑	緑 体の調子を整える				しょうがやにんにく、ねぎ、生ぜんまい(ゆで)、★ だしゅうがやしほうれんそうだいこん、きゅう り、にんじん、冷凍パイントナリ 40g	しょうがやにんにく、ねぎ、生ぜんまい(ゆで)、★ だしゅうがやしほうれんそうだいこん、きゅう り、にんじん、冷凍パイントナリ 40g								
献立名	2 始業式 (給食なし)	3 693kcal・29.8g 24.7g・2.5g 杏仁かん あんかけやきそば 野菜のピリ辛漬け	4 773kcal・30.1g 24.2g・2.9g イカとじゃが芋のごまだら キムチチャーハン 五目卵スープ	5 801kcal・35.8g 23.9g・2.5g ひよこ豆のサラダ ピザトースト	6 736kcal・28.8g 21.8g・2.1g 冷凍みかん 四川豆腐丼 しめじと卵のスープ	7 693kcal・29.8g 21.8g・2.1g ぶどう キーマカレー スパイシーポテト								
赤		★牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、冷凍むき えび、いか 短冊、板なし まほこ、★うずら 卵(水煮)、粉蒸天、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用)、豚モモ肉(せん切り)、★いか 短冊、鶏肉モモ(小間)、鶏ごし豆腐、★たまご 卵(水煮)	★牛乳(飲用)、オイルツナ(フレーク)、★ピザチ ーズベーコン(短冊)、鶏肉モモ(小間)、★粉 チーズ、★たまご、ひよこまめ(乾)	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚肩肉(こま切り)、鶏 肉モモ(小間)、★たまご	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)								
黄		★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、こま油、でん ぶん	★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、こま油、でん ぶん	★精白米、こま油、でんぶん、揚げ油、じゃがいも、上 白糖、★白いりごま	★精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、三温糖、こ ま油、でんぶん	精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、★薄力粉、上白糖、じ かいいも、揚げ油								
緑		にんじん、玉葱はくさい、干し椎茸、にんにく、 しょうがが、チングンツツイ、だいこん、きゅうり、 みかん缶、ハイパン缶	にんじん、玉葱はくさい、干し椎茸、にんじん、ビーマン、玉葱、たけ のこ(ゆで)、ほれんそう、干し椎茸	トマトケチャップ、トマトピューレ、エリンギ、 玉葱、ビーマン、にんじん、ホールコーン(冷凍) にまつなきゅうり	チングンツツイ、しょうががにんにく、干し椎茸、 にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、しめじ、冷凍み かん M	しょうががにんにく、玉葱、にんじん、トマト ピューレ、トマトケチャップ、パプリカ(粉)、 ぶどう								
献立名	9 723kcal・32.6g 24.1g・2.4g 菊花あえ 鶏そぼろ丼 かきたま汁	10 721kcal・19.6g 31.1g・2.7g フレンチサラダ 2色揚げパン	11 740kcal・27.8g 25.2g・3.0g りんごかん ボトフ	12 ナムル 麻婆ナス丼 大根と春雨のスープ		13 721kcal・40.4g 18.6g・3.4g 鮭のろしソース・おかかあえ 糧飯(かてめし) つみっこ								
赤	★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、凍り豆腐締切り、大豆 (国産、乾)、さざみのり、★たまご	★牛乳(飲用)、きな粉(大豆)、ワインナー、粉 蒸天	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、木綿 豆腐、赤みそ、豚モモ肉(せん切り)、★うずら卵(水 煮)	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、木綿 豆腐、赤みそ、豚モモ肉(せん切り)、★うずら卵(水 煮)、白みそ		★牛乳(飲用)、豚肩肉(こま切り)、油揚げ、生鮭 (切り身) 70g、おかか削り、鶏肉モモ(小 間)、白みそ								
黄	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、★白いりごま、 こま油、でんぶん	★コッペパン 60g、揚げ油、グラニュー糖、上 白糖、じゃがいも、サラダ油	精白米、精麦、白いりごま、上白糖、でんぶん、 こま油、普通はるさめ(乾)	精白米、サラダ油、三温糖、上白糖、白玉粉、★薄 力粉、じゃがいも、こんにゃく		精白米、サラダ油、三温糖、上白糖、白玉粉、★薄 力粉、じゃがいも、こんにゃく								
緑	しょうが、菊の花、ほうれんそう、だいこん、にん じん、こまつな、ねぎ	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、セロリー、り んご(トレードー)、りんご缶	なにににく、しょうががにんじん、干し椎茸、ね ぎ、にんにく、★もやし、こまつな、だいこん、チングン ツツイ	なにににく、しょうががにんじん、干し椎茸、ね ぎ、にんにく、★もやし、こまつな、だいこん、チングン ツツイ	にんじん、だいこん、ごぼう、干し椎茸、しょうが、 万能ねぎ、キャベツ、★もやし、ねぎ、しめじ、こま つな	にんじん、だいこん、ごぼう、干し椎茸、しょうが、 万能ねぎ、キャベツ、★もやし、ねぎ、しめじ、こま つな								
献立名	16 敬老の日 	17 758kcal・30.4g 15.9g・3.3g お月見団子 中華丼 わかめスープ	18 710kcal・26.1g 15.2g・2.5g 白ぶどうゼリー 麦ご飯 味噌汁	19 720kcal・31.3g 18.1g・2.0g びりから肉じゃが けんちんうどん じゃこあえ	20 775kcal・29.2g 29.3g・2.7g たらのラビコットソース ガーリックライス 野菜スープ									
赤		★牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、★いか 短冊、冷凍むきえび、かまぼこ、★うずら卵(水 煮)、鶏肉モモ(小間)、生かわみ(塩抜き)、 醤油、豆腐	★牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、油揚げ、 カツオわかめ、白みそ、赤みそ、粉蒸天、粉ゼラチ ン	★牛乳(飲用)、油揚げ、鶏肉モモ(小間)、ちり めんじやこ、きな粉(大豆)	★牛乳(飲用)、ベーコン(短冊)、たら切り身6 0g、★うずら卵(水煮)	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								
黄		精白米、精麦、サラダ油、上白糖、★白いりごま、 こま油、でんぶん	精白米、精麦、白いりごま、上白糖、でんぶん、 こま油、普通はるさめ(乾)	うどん(冷凍)、サラダ油、こんにゃく、ごま 油、もろみ、精白米上白糖	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	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								
緑		しょうが、菊の花、ほうれんそう、だいこん、にん じん、こまつな、ねぎ	玉葱、にんじん、さやいんげん、キャベツ、えのき だけ、ぶどうゼリー(白)	ごぼう(にんじん)、にんじん、さやいんげん、キャベツ、えのき だけ、ぶどうゼリー(白)	にんじん、だいこん、ごぼう、干し椎茸、しょうが、 万能ねぎ、キャベツ、★もやし、ねぎ、しめじ、こま つな	にんじん、だいこん、ごぼう、干し椎茸、しょうが、 万能ねぎ、キャベツ、★もやし、ねぎ、しめじ、こま つな								
献立名	23 秋分の日 	24 746kcal・34.4g 24.2g・2.8g 卵焼き・ごまあえ じゅごりい莢飯 けんちん汁	25 801kcal・32.5g 31.6g・2.2g ヨーグルトブルーベリーチーズケーキ ナスとトマトのスパゲティ	26 826kcal・34.7g 33.6g・2.6g さばの文化干し・ ひじきの磯煮 じゃこ入り海藻サラダ ごま、ご飯 味噌汁	27 756kcal・30.9g 23.0g・2.8g ししゃもの磯部揚げ・ 煮浸し 栗ご飯 味噌汁									
赤		★牛乳(飲用)、ちりめんじゅこ、★たまご、油揚 げ、木綿豆腐	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、白みそ、★粉チーズ、ち りめんじゅこ、海藻ミックス、★フレーンヨーグルト、★たまご	★牛乳(飲用)、さば文化干し60g、干ひじき (鉄金、乾)、大豆(国産、乾)、油揚げ、白みそ赤み そ	★牛乳(飲用)、ししゃもの(生干し)、あおのり、油 揚げ、カツオわかめ、白みそ赤みそ	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								
黄		精白米上白糖、★白いりごま、サラダ油、さとい も、こんにゃく	★ハーフスパゲティ、サラダ油、揚げ油、こま油、 上白糖、オリーブ油、★薄力粉	精白米、精麦、★白いりごま、糸こんにゃく、三温 糖、じゃがいも	精白米、もち米、むきぐり、★白いりごま、でんぶ ん、★薄力粉、揚げ油、じゃがいも	精白米、もち米、むきぐり、★白いりごま、でんぶ ん、★薄力粉、揚げ油、じゃがいも								
緑		こまつな、ほうれんそう、だいこん、にんじん、こ まつな、ねぎ	なす(にんにく)、玉葱、トマト缶詰(ホール)、トマ トピューレ、バセリ、キャベツ、きゅうり、にんじ ん、じい(果実)、ブルーベリー(冷凍)	にんじん、ねぎ	こまつな、にんじん、えのきだけ、ねぎ	こまつな、にんじん、えのきだけ、ねぎ								
献立名	30 720kcal・26.6g 19.9g・2.0g マセドアンサラダオレンジかん ペイザンヌスープ パエリア		学校給食の内容について	※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 おいしくたべましょう。	生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準								
赤	★牛乳(飲用)、★いか 短冊、鶏肉モモ(小 間)、冷凍むきえび、豚肩肉(こま切り)、凍り豆 腐締切り、粉蒸天					<table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td><td>830</td></tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td><td>摂取エネルギー全体の13~20%</td></tr> <tr> <td>脂質(g)</td><td>摂取エネルギー全体の20~30%</td></tr> <tr> <td>ナトリウム(食塩相当量g)</td><td>2.5未満</td></tr> </table>	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
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													
黄	精白米、精麦、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも, 上白糖													
緑	にんにく、玉葱、トマトピューレ、エリンギ、赤 ビーマンビーマン、しょうが、かぶかぶ(葉)、にん じん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷 凍)、みかん果汁													

※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。



====