

# 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(g)・脂質(g)・食塩(g)		<div></div> <div>出張！給食コラム</div> <div>梅雨明け前から蒸し暑い日が続いています。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。</div> <div>9月献立紹介</div> <div>17日 十五夜 お月見団子</div> <div>19日 秋のお彼岸 きなこおはぎ</div> <div>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。</div>		<div></div>		30	794kcal・35.0g 27.2g・2.4g	<div>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。</div> <div></div>			
	<div></div>	<div></div>	<div></div>					<div></div>					
	赤	赤	血や肉になる										
	黄	黄	熱や力のもとになる										
緑	緑	体の調子を調える											
献立名	2	<div>始業式 (給食なし)</div> <div></div>		3	693kcal・29.8g 24.7g・2.5g	4	773kcal・30.1g 24.2g・2.9g	5	801kcal・35.8g 39.7g・2.5g	6	736kcal・28.8g 21.8g・2.1g	7	693kcal・29.8g 21.8g・2.1g
	<div></div>			<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>				
	赤			★牛乳(飲用)・豚もも肉(こま切り)・冷凍むきえび・★いか 短冊・極なしからまほこ・★うずら卵(水煮)・粉寒天・★牛乳(調理用)		★牛乳(飲用)・豚もも肉(せん切り)・★いか 短冊・鶏肉もも(小間)・絹ごし豆腐・★たまご	★牛乳(飲用)・オイルツナ(ルー)・★ピザチーズ・ベーコン(短冊)・鶏肉もも(小間)・★粉チーズ・★たまご・ひよこまめ(乾)	★牛乳(飲用)・木綿豆腐・豚肉(こま切り)・鶏肉もも(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・ごま油・でんぶ		精白米・ごま油・でんぶ・揚げ油・じゃがいも・上白糖・★白いりごま	★無塩食パン70g・サラダ油・★パン粉(生)・じゃがいも・上白糖	精白米・精麦・★白いりごま・サラダ油・三温糖・ごま油・でんぶ	精白米・精麦・サラダ油・★薄力粉・上白糖・じゃがいも・揚げ油				
緑	しょうがにんにく・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・だいにん・きゅうり・みかん缶・バイコン缶		にんにく・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・だいにん・きゅうり・みかん缶・バイコン缶	キムチ漬け・ねぎ・にんにく・ピーマン・玉葱・だけ(こゆで)・ほうれんそう・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・ピーマン・にんにく・ホールコーン(冷凍)・こまつな・きゅうり	チンゲンツァイ・しょうがにんにく・干し椎茸・にんにく・玉葱・だけ(こゆで)・みかん・かん M	しょうがにんにく・玉葱・にんにく・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	10	721kcal・19.6g 31.1g・2.7g	11	740kcal・27.8g 25.2g・3.0g	12	振替休業日		13	721kcal・40.4g 18.6g・3.4g		
	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>						
	赤	★牛乳(飲用)・鶏むき肉・凍り豆腐・鶏切り・大豆(国産・乾)・きざみのり・★たまご		★牛乳(飲用)・きな粉(大豆)・ウィンナー・粉寒天	★牛乳(飲用)・豚ひき肉・大豆(国産・乾)・木綿豆腐・赤みそ・豚もも肉(せん切り)・★うずら卵(水煮)		★牛乳(飲用)・豚肉(こま切り)・油揚げ・生鮭(切り身)・70g・おかか・削り・鶏肉もも(小間)・白みそ						
	黄	精白米・精麦・サラダ油・上白糖・★白いりごま・ごま油・でんぶ		★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・揚げ油・サラダ油・上白糖・でんぶ・ごま油・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						
緑	しょうがにんにく・ほうれんそう・だいにん・にんにく・こまつな・ねぎ		キャベツ・きゅうり・にんにく・玉葱・セロリ・りんご缶・ストロベリー・りんご缶	なす・にんにく・しょうがにんにく・干し椎茸・ねぎ・にん・★もやし・こまつな・だいにん・チンゲンツァイ		にんにく・だいにん・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	<div>敬老の日</div> <div></div>		17	758kcal・30.4g 15.9g・3.3g	18	710kcal・26.1g 15.2g・2.5g	19	720kcal・31.3g 18.1g・2.0g	20	775kcal・29.2g 29.3g・2.7g		
	<div></div>			<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>					
	赤			★牛乳(飲用)・豚もも肉(こま切り)・★いか 短冊・冷凍むきえび・かまぼこ・★うずら卵(水煮)・鶏肉もも(小間)・生わかめ(塩抜き)・絹ごし豆腐		★牛乳(飲用)・豚もも肉(こま切り)・油揚げ・カットわかめ・白みそ・赤みそ・粉寒天・粉ゼラチン	★牛乳(飲用)・油揚げ・鶏肉もも(小間)・ちりめんじゃこ・きな粉(大豆)	★牛乳(飲用)・ベーコン(短冊)・たら切り身60g・★うずら卵(水煮)					
	黄			精白米・精麦・サラダ油・上白糖・ごま油・でんぶ・上新粉・白玉粉		精白米・精麦・じゃがいも・糸こんにゃく・サラダ油・三温糖・上白糖	★うどん(冷凍)・サラダ油・こんにゃく・ごま油・もち米・精白米・上白糖	精白米・★有塩バター・でんぶ・★薄力粉・揚げ油・サラダ油・上白糖・じゃがいも					
緑	しょうがにんにく・にんにく・玉葱・玉葱・だけ(こゆで)・はくさい・干し椎茸・チンゲンツァイ・ねぎ・かぼちゃ(国産)		しょうがにんにく・にんにく・玉葱・玉葱・だけ(こゆで)・はくさい・干し椎茸・チンゲンツァイ・ねぎ・かぼちゃ(国産)	玉葱・にんにく・さいやいんげん・キャベツ・えのきたけ・ぶどうジュース(白)	ごぼう・にんにく・だいにん・ねぎ・キャベツ・きゅうり	にんにく・トマト・玉葱・パセリ・にんにく・キャベツ・ほうれんそう							
献立名	23	<div>秋分の日</div> <div></div>		24	746kcal・34.4g 24.2g・2.8g	25	801kcal・32.5g 31.6g・2.2g	26	826kcal・34.7g 33.6g・2.6g	27	756kcal・30.9g 23.0g・2.8g		
	<div></div>			<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>					
	赤			★牛乳(飲用)・ちりめんじゃこ・★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・ちりめんじゃこ・海藻ミックス・★フレンチヨーグルト・★たまご	★牛乳(飲用)・さば文化干し60g・干しひじき(鉄釜・乾)・大豆(国産・乾)・油揚げ・白みそ・赤みそ	★牛乳(飲用)・ししゃも(生干し)・あおのり・油揚げ・カットわかめ・白みそ・赤みそ					
	黄			精白米・上白糖・★白すりごま・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・ごま油・上白糖・オリーブ油・★薄力粉	精白米・精麦・★白いりごま・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・★薄力粉・揚げ油・じゃがいも					
緑	こまつな・ほうれんそう・だいにん・にんにく・ごぼう・ねぎ		こまつな・ほうれんそう・だいにん・にんにく・ごぼう・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・パセリ・キャベツ・きゅうり・にんにく・レモン果汁・ブルーベリー(冷凍)	にんにく・ねぎ	こまつな・にんにく・えのきたけ・ねぎ							
献立名	30	720kcal・26.6g 19.9g・2.0g	<div>学校給食の内容について</div> <div>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。</div> <div>※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。</div> <div>②食材については、果物以外すべて加熱しています。</div> <div>③ドレッシング類は別配食の形になります。</div>		<div>※アレルギー食品には、★を表示しています。</div>		<div>◎1人分の量を守っておいしくたべましょう。</div>						
	<div></div>	<div></div>											
	赤	★牛乳(飲用)・★いか 短冊・鶏肉もも(小間)・冷凍むきえび・豚肉(こま切り)・凍り豆腐・鶏切り・粉寒天											
	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・赤ピーマン・ピーマン・しょうが・かぶ・かぶ(葉)・にんにく・キャベツ・きゅうり・ホールコーン(冷凍)・みかん果汁												









11/11/11