

# 令和6年度 11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 | 出張!  | 給食コラム   |  |  |                                |                               |
| 赤   | ・11月8日石川県能登半島のするめいかを使ったペスカトーレです。<br>復興支援の一環として被災地の地元の食材を取り入れた給食です。               |   |  |  |                                |                               |
| 黄   | ・11月15日「野菜の塔」で展示された市内野菜を使った給食です。   |   |  |  |                                |                               |
| 緑   | ・11月26日 友好交流都市である長野県立科町のりんごです<br>・11月は様々なメニューに『清瀬市産冷凍コーン』が給食に登場します!              |   |  |  |                                |                               |
| 献立名 | 振替休日   | 4   | 5 798kcal・32.7g<br>29.6g・2.8g                              | 6 833kcal・32.1g<br>33.2g・2.5g                      | 7 896kcal・35.3g<br>43.7g・2.3g  | 8 765kcal・30.8g<br>23.9g・2.8g |
| 赤   | ★牛乳(飲用)、★たまご豚肉(こま切り)、★なると、豚モモ肉(こま切り)、豆衣じ粉蒸天、★牛乳(調理用)                             | 豆鰯のから揚げ 白ごまプリン<br>ねぎチャーハン ワンタンスープ                       | さわらの紅葉焼き・<br>じゃがいものきんぴら<br>麦ご飯 ごまだれ汁                       | 杏仁かん<br>エッグトースト ポークビーンズ                            | 米粉のきな粉ケーキ<br>スパゲッティ ベスカトーレ     |                               |
| 黄   | 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、こま油、★ウェーブパン、でんぱん、揚げ油、★練りごま白、★白すりごま                               | 精白米、精麦、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、系こんにゅく三温麺、★練りごま白、★白すりごま | ★牛乳(飲用)、★たまご、★ビザチーズ大豆(国産、乾)、豚モモ肉(こま切り)、粉蒸天、★生クリーム、★牛乳(調理用) | ★牛乳(飲用)、冷凍ひきえび、★いか、短冊、★粉チーズ、洋風ミックス、きな粉(大豆)、★調製豆乳   |                                |                               |
| 緑   | 玉葱、にんじん、ねぎ、★もやし、こまつな   | 玉葱、にんじん、ねぎ、★もやし、こまつな                                    | ハセリ粉、しょうがにんにく、にんじん、玉葱、トマトケチャップ/ハセリ、みかん缶                    | にんにく、玉葱、にんじん、ゼロリー、トマト缶詰(ホール)、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり    |                                |                               |
| 献立名 | 11 838kcal・27.8g<br>29.5g・2.8g   | 12 784kcal・36.8g<br>23.9g・2.5g                          | 13 714kcal・30.2g<br>22.1g・3.6g                             | 14 794kcal・24.7g<br>28.1g・2.6g                     | 15 803kcal・34.1g<br>30.1g・3.6g |                               |
| 赤   | ★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小間)、大豆(国産、乾)、★ビザチーズ豚肉(せん切り)、粉蒸天、★フレーンヨーグルト                          | ヨーグルトかん<br>焼きカレー 野菜スープ                                  | さばのみそ焼き・<br>ひじきあえ<br>麦ご飯 だまこ汁                              | ナムル<br>スタミナ丼 わかめスープ                                | りんごかん<br>さんまご飯 田舎汁             |                               |
| 黄   | 精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、上白糖   | 精白米、精麦、上白糖、★白いりごま、こま油、サラダ油、冷) だまこ餅、こんにゅく                | ★牛乳(飲用)、さば切り身60g、白みそ、干ひじき(乾)、かまぼこ、鶏肉モモ(小間)、油揚げ             | 精白米、精麦、でんぱん、揚げ油、上白糖、サラダ油、こんにゅく、じゃがいも               |                                |                               |
| 緑   | しょうがにんにく、ゼロリー、玉葱、にんじん、トマト缶詰(ホール)、キャベツ、こまつな、みかん缶                                  | しょうがねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、えのきだけ                         | にんにく、しょうが、キャベツ、玉葱、にんじんにらしめじ、★もやし、きゅうり、ねぎ                   | にんじんねぎ、こまつな、キャベツ、清瀬市産冷凍コーン、トマトケチャップ、きゅうり、玉葱        |                                |                               |
| 献立名 | 18 747kcal・30.7g<br>24.9g・3.0g   | 19 710kcal・31.0g<br>23.5g・2.9g                          | 20 781kcal・35.3g<br>29.8g・3.2g                             | 21 746kcal・21.2g<br>30.3g・3.2g                     | 22 825kcal・35.1g<br>26.7g・2.3g |                               |
| 赤   | ★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小間)、★たまご油揚げ、豚モモ肉(せん切り)  | カリカリ油揚げサラダ<br>親子丼 沢煮丼                                   | 鶏のから揚げ・<br>からしあえ<br>まいたけごはん さつまいもの<br>みそ汁                  | ホキのピザ風焼き<br>コーンピラフ イタリアンスープ                        | キャラメルポテト<br>豚骨ラーメン きのこ入りサラダ    |                               |
| 黄   | 精白米、精麦、上白糖、サラダ油、糸こんにゃく   | 精白米、精麦、もち米、サラダ油、上白糖、でんぱん、★薄力粉、揚げ油、さつまいも                 | ★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小間)、油揚げ、鶏肉モモ30g、木綿豆腐、白みそ、赤みそ                  | 精白米、精麦、★有塩バター、サラダ油、★パン粉(乾燥)                        |                                |                               |
| 緑   | 玉葱にんじん、キャベツ、清瀬市産冷凍コーン、だいこん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、えのきだけ、こまつな                                | ごぼうにんじん、まいたけ、しょうがにんにく、こまつな、★もやし、キャベツ、だいこん、玉葱            | 玉葱にんじん、清瀬市産冷凍コーン、バセリ粉、トマトケチャップ、ピーマン、こまつな                   | にんにく、しょうがにんじん、★もやし、ねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、玉葱             |                                |                               |
| 献立名 | 25 718kcal・28.4g<br>22.5g・2.8g   | 26 775kcal・23.5g<br>28.5g・1.6g                          | 27 735kcal・29.9g<br>22.5g・2.7g                             | 28 726kcal・34.9g<br>23.7g・2.7g                     | 29 731kcal・34.9g<br>20.4g・2.1g |                               |
| 赤   | ★牛乳(飲用)、ししゃも(生干し)、オイルソース(ワーリー)、干ひじき(乾)、木綿豆腐、白みそ、カットわさび、粉蒸天、粉ゼラチン、★牛乳(調理用)、★生クリーム | 抹茶ゼリー 黒蜜掛け<br>ゆかりご飯 味噌汁                                 | 長野県立科町のりんご<br>ホワイトカレー ダイコン<br>サラダ                          | いかと大豆の甘辛揚げ・<br>わかめのあえ物<br>さつま芋ご飯 けんちん汁             | ブレーンオムレツ<br>シーフードピラフ ミネストローネ   |                               |
| 黄   | 精白米、精麦、上白糖、サラダ油、黒砂糖  | 精白米、精麦、サラダ油、★有塩バター、★薄力粉、★白いりごま、上白糖                      | ★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小間)、★牛乳(調理用)、★牛乳(飲用)、★いか、短冊、大根(乾)、カットわさび、粉蒸天  | 精白米、精麦、三温麺、サラダ油、★有塩バター                             |                                |                               |
| 緑   | ゆかり粉にんじん、キャベツ、こまつな、清瀬市産冷凍コーン、だいこん、きゅうり、干し椎茸のりんご                                  | 玉葱にんじん、しめじ、清瀬市産冷凍コーン、だいこん、きゅうり、干し椎茸のりんご                 | しょうがキャベツきゅうり、だいこんにんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな                          | 玉葱にんじん、清瀬市産冷凍コーン、バセリ粉、トマトケチャップ、ゼロリー、トマト缶詰(ホール)、バセリ |                                |                               |

- 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- 食材については、果物以外すべて加熱しています。
- 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、食物繊維は多めに与えられるよう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            |