



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				日付	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	1	753kcal・21.8g 24.0g・2.3g	
							血	小皿	里芋コロッケ・ わかめの中華サラダ		
							碗	丼	麦ご飯 豆腐のすまし汁		
	赤							赤	血や肉になる	★牛乳(飲用)・豚ひき肉・カットわかめ・木綿豆腐	
	黄							黄	熱や力のもとになる	精白米・精麦・サラダ油・★さといも・じゃがいも・乾燥マッシュポテト・★薄力粉・★パン粉(生)・★パン粉(乾燥)・揚げ油・★白いりごま・ごま油・上白糖	
緑							緑	体の調子を調える	にんじん・玉葱・キャベツ・きゅうり・こまつな		
献立名	4	798kcal・32.7g 29.6g・2.8g	5	833kcal・32.1g 33.2g・2.5g	6	896kcal・35.3g 43.7g・2.3g	7	765kcal・30.8g 23.9g・2.8g			
	振替休日										
	赤							赤	★牛乳(飲用)・★たまご・豚肩肉(にま切り)・★なると・豚もも肉(にま切り)・豆あじ・粉寒天・★牛乳(調理用)		
	黄							黄	★牛乳(飲用)・さわら(切り身)60g・鶏肉もも(小腿)・油揚げ・白みそ		
	緑							緑	★牛乳(飲用)・★たまご・★ビザチーズ・大豆(国産・乾)・豚もも肉(にま切り)・粉寒天・★生クリーム・★牛乳(調理用)		
献立名	11	838kcal・27.8g 29.5g・2.8g	12	784kcal・36.8g 23.9g・2.5g	13	714kcal・30.2g 22.1g・3.6g	14	794kcal・24.7g 28.1g・2.6g	15	803kcal・34.1g 30.1g・3.6g	
	赤							赤	★牛乳(飲用)・鶏肉もも(小腿)・大豆(国産・乾)・★ビザチーズ・豚肩肉(せん切り)・粉寒天・★プレーンヨーグルト		
	黄							黄	★牛乳(飲用)・さば(切り身)60g・白みそ・干ひじき(飲釜・乾)・かまぼこ・鶏肉もも(小腿)・油揚げ		
	緑							緑	★牛乳(飲用)・さんま生開き50g・生揚げ・赤みそ・粉寒天		
献立名	18	747kcal・30.7g 24.9g・3.0g	19	710kcal・31.0g 23.5g・2.9g	20	781kcal・35.3g 29.8g・3.2g	21	746kcal・21.2g 30.3g・3.2g	22	825kcal・35.1g 26.7g・2.3g	
	赤							赤	★牛乳(飲用)・鶏肉もも(小腿)・★たまご・油揚げ・豚肩肉(せん切り)		
	黄							黄	★牛乳(飲用)・鶏肉もも(小腿)・油揚げ・鶏肉もも30g・木綿豆腐・白みそ・赤みそ		
	緑							緑	★牛乳(飲用)・ウィンナー・ホキ切り身60g・ペーコン(短冊)・★ビザチーズ・★粉チーズ・★たまご		
献立名	25	718kcal・28.4g 22.5g・2.8g	26	775kcal・23.5g 28.5g・1.6g	27	735kcal・29.9g 22.5g・2.7g	28	726kcal・34.9g 23.7g・2.7g	29	731kcal・34.9g 20.4g・2.1g	
	赤							赤	★牛乳(飲用)・しゃも(生干し)・オイルツナ(缶)・干ひじき(飲釜・乾)・木綿豆腐・白みそ・赤みそ・カットわかめ・粉寒天・粉ゼラチン・★牛乳(調理用)・★生クリーム		
	黄							黄	★牛乳(飲用)・鶏肉もも(小腿)・★牛乳(調理用)・★粉チーズ		
	緑							緑	★牛乳(飲用)・★いか短冊・大豆(国産・乾)・カットわかめ・油揚げ・木綿豆腐		
献立名	30	747kcal・30.7g 24.9g・3.0g	31	710kcal・31.0g 23.5g・2.9g	32	781kcal・35.3g 29.8g・3.2g	33	746kcal・21.2g 30.3g・3.2g	34	825kcal・35.1g 26.7g・2.3g	
	赤							赤	★牛乳(飲用)・鶏肉もも(小腿)・★たまご・油揚げ・豚肩肉(せん切り)		
	黄							黄	★牛乳(飲用)・鶏肉もも(小腿)・油揚げ・鶏肉もも30g・木綿豆腐・白みそ・赤みそ		
	緑							緑	★牛乳(飲用)・ウィンナー・ホキ切り身60g・ペーコン(短冊)・★ビザチーズ・★粉チーズ・★たまご		

- ・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。



学校給食の内容について

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。



※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。



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