



10月給食予定献立表

・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

今月も学区内の農家さんが作った
清瀬産の野菜・果物を
給食で使います



小松菜 白菜 ブルーベリー 柿

曜日	月		火		水		木		金	
献立名	日付	エネルギー(kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)	1		2	737kcal・31.8g 18.1g・2.5g	3	849kcal・40.7g 39.6g・2.4g	4	813kcal・36.9g 29.8g・2.8g
	～食器を大切に！～		中間テスト		サワーかん メルとじゃが芋の揚げ煮		ツナサラダ		きびなごの唐揚げ ひじき和え	
					牛乳、メルル・サー角切り、木綿豆腐、カットわかめ、みそ、乳酸菌飲料、粉寒天		牛乳、大豆、豚肉、冷凍むきえび、いか、ベーコン、調理用牛乳、粉チーズ、ツナフレーク		牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、きびなご、干ひじき、かまぼこ、鶏肉	
赤	血や肉になる				精白米、精麦、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、上白糖		無塩コッペパン、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、有塩バター、上白糖		精白米、サラダ油、上白糖、でんぶん、揚げ油、白いりごま、ごま油、だまこ餅、こんにゃく	
黄	熱や力の元になる				しょうが、にんにく、ピーマン、玉葱、こまつな		しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、トマトピューレ、さやいんげん、パセリ、きゅうり、キャベツ		にんじん、しょうが、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ、えのきたけ	
緑	体の調子を整える									
献立名	7	719kcal・31.0g 21.3g・3.4g	8	800kcal・33.9g 25.4g・2.0g	9	836kcal・25.7g 41.4g・3.6g	10	802kcal・28g 23.2g・1.8g	11	759kcal・24.2g 20.2g・2.3g
	のりやえ フルコギ丼 卵スープ		切り干し大根の煮物 いわしの かば焼き丼 かきたま汁		フレンチサラダ はちみつ セサミトースト 秋の クリームシチュー		ヨーグルトかん ブルーベリーソースかけ たまご丼 青菜のアーモンド和え		スイートポテト カレーピラフ パスタスープ	
	牛乳、豚肉、きざみのり、カットわかめ、たまご		牛乳、生いわし、開き、油揚げ、さつま揚げ、たまご		牛乳、ベーコン、鶏肉、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム		牛乳、たまご、きざみのり、粉寒天、プレーンヨーグルト		牛乳、冷凍むきえび、いか 短冊、ベーコン、豚肉、生クリーム	
赤	牛乳、豚肉、きざみのり、カットわかめ、たまご		牛乳、生いわし、開き、油揚げ、さつま揚げ、たまご		牛乳、ベーコン、鶏肉、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム		牛乳、たまご、きざみのり、粉寒天、プレーンヨーグルト		牛乳、冷凍むきえび、いか 短冊、ベーコン、豚肉、生クリーム	
黄	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま、でんぶん		精白米、精麦、でんぶん、揚げ油、上白糖、白いりごま、サラダ油		食パン、有塩バター、はちみつ、白すりごま、白いりごま、さつまいも、サラダ油、薄力粉、上白糖		精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぶん、アーモンド		精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、ABCパスタ、さつまいも、有塩バター、上白糖	
緑	にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、玉葱、ねぎ、にら、こまつな、だいこん、キャベツ、ゆでたけのこ		しょうが、切干しだいこん、にんじん、こまつな、ねぎ		玉葱、にんじん、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、きゅうり		玉葱、干し椎茸、にんじん、こまつな、だいこん、ブルーベリー、レモン果汁		にんにく、にんじん、玉葱、しめじ、ピーマン、パセリ	
献立名			15	820kcal・27.6g 32.6g・3.5g	16	709kcal・26.5g 24.7g・2.2g	17	818kcal・23.4g 18.8g・2.7g	18	809kcal・27.5g 20.1g・2.3g
			柿と小豆のケーキ みそラーメン くきわかめサラダ		ポテチス春巻き 中華おこわ 五目卵スープ		さばの塩焼き 和風サラダ ひじきご飯 豚汁		フルーツの ヨーグルトかけ チキンカレー じゃこ入り サラダ	
			牛乳、みそ、豚ひき肉、くきわかめ、たまご、調理用牛乳、生クリーム		牛乳、焼き豚、ツナフレーク、ダイスチーズ、鶏肉、木綿豆腐、うすら卵水煮		牛乳、鶏肉、干ひじき、油揚げ、さば切り身、カットわかめ、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ		牛乳、鶏肉、レンズまめ、ちりめんじゃこ、プレーンヨーグルト	
赤	牛乳、みそ、豚ひき肉、くきわかめ、たまご、調理用牛乳、生クリーム		牛乳、焼き豚、ツナフレーク、ダイスチーズ、鶏肉、木綿豆腐、うすら卵水煮		牛乳、鶏肉、干ひじき、油揚げ、さば切り身、カットわかめ、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ		牛乳、鶏肉、レンズまめ、ちりめんじゃこ、プレーンヨーグルト			
黄	蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、上白糖、薄力粉、無塩バター、甘納豆		精白米、もち米、ごま油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、春巻きの皮、薄力粉、揚げ油、でんぶん		精白米、精麦、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白いりごま、じゃがいも、こんにゃく		精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉			
緑	にんにく、しょうが、ねぎ、はくさい、玉葱、にんじん、にら、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、かき		干し椎茸、ゆでたけのこ、ねぎ、にんじん、玉葱、こまつな		にんじん、干し椎茸、キャベツ、だいこん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ		しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイナップ缶			
献立名	21	818kcal・24.1g 27.7g・2.4g	22	803kcal・37.1g 25.6g・3.1g	23	837kcal・35.4g 34.4g・2.6g	24	743kcal・34.9g 25.6g・2.7g	25	746kcal・34.9g 21.5g・2.7g
	りんご ごま麻婆丼 春雨サラダ		たら南蛮漬 ごまあえ 秋の香りご飯 呉汁		セサミケーキ わかめうどん 青菜とツナの和え物		プレーンオムレツ シーフードピラフ ミネストローネ スープ		ぶどうかん さわらの香味焼き おひたし わかめご飯 むらくも汁	
	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ		牛乳、鶏肉、油揚げ、たら、大豆、白みそ、赤みそ		牛乳、カットわかめ、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、ツナフレーク、たまご、調理用牛乳、生クリーム		牛乳、むきえび、いか短冊、ベーコン、たまご、調理用牛乳、豚肉、ひよこまめ		牛乳、炊き込みわかめ、さわら、たまご、木綿豆腐、粉寒天	
赤	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ		牛乳、鶏肉、油揚げ、たら、大豆、白みそ、赤みそ		牛乳、カットわかめ、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、ツナフレーク、たまご、調理用牛乳、生クリーム		牛乳、むきえび、いか短冊、ベーコン、たまご、調理用牛乳、豚肉、ひよこまめ		牛乳、炊き込みわかめ、さわら、たまご、木綿豆腐、粉寒天	
黄	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぶん、ごま油、白すりごま、はるさめ、白いりごま		精白米、もち米、むきぐり、サラダ油、でんぶん、揚げ油、上白糖、ごま油、白すりごま、さといも		うどん、薄力粉、白すりごま、上白糖、有塩バター、白いりごま		精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、三温糖、シェルマカロニ、じゃがいも		精白米、白いりごま、ごま油、でんぶん、上白糖	
緑	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご		しめじ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、だいこん、ごぼう		にんじん、ねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ		玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ粉、トマトピューレ、トマトケチャップ、セロリー、ホールトマト缶、パセリ		ねぎ、しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、ぶどうジュース	
献立名	28	818kcal・31.4g 18.7g・2.5g	29	749kcal・25.5g 28.1g・2.9g	30	786kcal・37.8g 25.6g・2.5g	31	792kcal・28.4g 32.3g・2.7g	☆イベントメニュー☆	
	オレンジかん びりから肉じゃが 麦ごはん 具だくさん 味噌汁		マセドアンサラダ アップルトースト チリコンカン		ししゃもの唐揚げ おかかあえ 麦ごはん/スタミナ納豆 みそ汁		ハロウィン パンプキンプリン スバグティ ミートソース 野菜スープ		4日(金) 郷土料理 秋田県 だまこ汁	
									10日(木) 目の愛護デー ブルーベリーソースかけ	
	牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天		牛乳、豚肉、ベーコン、金時豆		牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、ししゃも、おかか、削り、油揚げ、白みそ、赤みそ		牛乳、豚肉、レンズまめ、ベーコン、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム		31日(木) ハロウィン パンプキンプリン	
赤	牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天		牛乳、豚肉、ベーコン、金時豆		牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、ししゃも、おかか、削り、油揚げ、白みそ、赤みそ		牛乳、豚肉、レンズまめ、ベーコン、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム			
黄	精白米、精麦、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖		食パン、有塩バター、上白糖、サラダ油、薄力粉、じゃがいも		精白米、精麦、上白糖、ごま油、でんぶん、揚げ油		ハーフスバグティ、サラダ油、上白糖、薄力粉			
緑	玉葱、にんじん、さやいんげん、はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、みかん果汁、みかん缶		りんご、にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、セロリー、ホールトマト缶、トマトケチャップ、トマトピューレ、パプリカ、きゅうり、ホールコーン		にんにく、しょうが、万能ねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな		しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、トマトピューレ、トマトケチャップ、キャベツ、こまつな、かぼちゃ			

☆イベントメニュー☆

4日(金)
郷土料理
秋田県 だまこ汁

10日(木)
目の愛護デー
ブルーベリーソースかけ

31日(木)
ハロウィン
パンプキンプリン

