



11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。

今月も農家さんが作った清瀬産の
野菜を給食で使います。



清瀬第三中学校！

曜日	月	火	水	木	金
日付	エネギー(kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)	☆イベントメニュー☆			2年生東京学習
献立名	～食器を大切に～ 大皿 ¥1,610 小皿 ¥900 丼 ¥2,300 碗 ¥1,210	毎年6～7月にかけて市内で美味しいとうもろこしが収穫され、 給食でも夏の定番メニューとなっています。 この度、夏に収穫したとうもろこしを使った、 清瀬市産冷凍コーン が出来ました。 11月の様々なメニューに登場しますので、ぜひ味わってください。 友好交流都市である 長野県立科町のりんご を 11月26日に学校給食で使用いたします。			1 798kcal・32.7g 29.6g・2.8g 豆腐の唐揚げ 白ごまプリン ねぎチャーハン ワンタンスープ 牛乳、たまご、豚肉、なると、豆あじ、粉寒天、調理用牛乳 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、ウェーブ、コンタム、でんぷん、揚げ油、練りこま白すりこま、黒砂糖 玉葱、にんじん、ねぎ、もやし、こまつな
赤	血や肉になる	8月(木)スパゲティベスコートレ～ 石川県産のイカ 短冊を使用します 漁獲量の多い スルメイカになります。 イカは、たんぱく質やタウリンという成分が豊富です。			
黄	熱や力の元になる				
緑	体の調子を整える				
献立名	地産地消 ちさんちやう	5 766kcal・27.2g 23.8g・2.2g わかめの中華サラダ きんぴらコロッケ 麦ご飯 豆腐のすまし汁 牛乳、豚ひき肉、干ひじき、たまご、カットわかめ、木綿豆腐 精白米、精麦、ごま油、サラダ油、上白糖、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉、揚げ油、白いりごま ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり、玉葱、こまつな	6 875kcal・36.7g 41.8g・2.3g 杏仁かん エッグトースト ポークビーンズ 牛乳、たまご、ピザチーズ、大豆、豚肉、粉寒天、生クリーム、調理用牛乳 無塩食パン、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、上白糖 パセリ、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、トマト、ケチャップ、みかん缶	7 831kcal・34g 33.3g・2.5g じゃが芋のきんぴら さわらの紅葉焼き 麦ご飯 ごまだれ汁 牛乳、さわら、鶏肉、油揚げ、白みそ 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、糸こんにゃく、三温糖、練りこま白、白すりこま	8 751kcal・30.0g 23.8g・2.7g 米粉のきな粉ケーキ スパゲティベスコートレ 海草サラダ 牛乳、冷凍むきえびかん 短冊、粉チーズ、海藻ミックス、でんぷん、揚げ油、練りこま白すりこま ハーフスパゲティ、サラダ油、ごま油、上白糖、米粉 にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶、缶詰(ホール)、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり
赤					
黄					
緑					
献立名	11 841kcal・27.8g 29.8g・2.8g ヨーグルトかん 焼きカレー 野菜スープ 牛乳、鶏肉、大豆、ピザチーズ、豚肉、粉寒天、プレーンヨーグルト 精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖 しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、トマト缶、キャベツ、こまつな、みかん缶	12 期末テスト 1日目 2日目	13 12～14日 2日目	14 816kcal・28.5g 28.2g・2.6g りんごかん さんまのご飯 いなか汁 牛乳、さんま短冊、生揚げ、赤みそ、粉寒天 精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、上白糖、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも しょうが、だいにんにく、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、りんごジュース	15 845kcal・37.7g 32.8g・3.0g お好み揚げ きつねうどん アーモンド入りサラダ 牛乳、鶏肉、油揚げ、いか短冊、冷凍むきえび、たまご、あおのり 冷凍うどん、三温糖、薄力粉、揚げ油、上白糖、アーモンド、サラダ油 にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、冷凍ホールコーン、トマトケチャップ、きゅうり、玉葱
赤					
黄					
緑					
献立名	18 766kcal・34.6g 33.3g・3.0g カリカリ！ 揚げのサラダ 清瀬コーン入り 鶏子丼 沢煮焼 牛乳、鶏肉、たまご、油揚げ、豚肩 精白米、精麦、上白糖、サラダ油、糸こんにゃく 玉葱、にんじん、キャベツ、冷凍ホールコーン、だいにんにく、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、えのきだけ、こまつな	19 763kcal・22.4g 31.4g・3.2g キャラメルポテト 豚骨ラーメン きのこといりサラダ 牛乳、豚肉、生クリーム 蒸し中華めん、サラダ油、白すりごま、上白糖、さつまいも、揚げ油、有塩バター、アーモンド 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	20 787kcal・35.4g 29.9g・3.2g ホキのピザ風焼き 清瀬コーンピラフ イタリアンスープ 牛乳、ウィンナー、ホキ切り身、ベーコン、ピザチーズ、粉チーズ、たまご 精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、パン粉 玉葱、にんじん、冷凍ホールコーン、パセリ粉、トマトケチャップ、ピーマン、ほうれんそう	21 715kcal・32.8g 23.3g・2.7g 鶏のから揚げ からし和え まいだけご飯 さつま芋の味噌汁 牛乳、油揚げ、鶏肉、もも、木綿豆腐、白みそ、赤みそ 精白米、精麦、もち米、サラダ油、上白糖、でんぷん、薄力粉、揚げ油、さつまいも ごぼう、にんじん、まいだけ、しょうが、にんにく、こまつな、もやし、キャベツ、だいにんにく、玉葱	22 825kcal・35.0g 26.6g・2.3g オレンジかん 家常豆腐丼 五目卵スープ 牛乳、生揚げ、豚肉、赤みそ、鶏肉、絹ごし豆腐、たまご、粉寒天 精白米、サラダ油、でんぷん、ごま油、上白糖 干し椎茸、にんじん、ねぎ、えのき、ごぼう、キャベツ、しょうが、にんにく、玉葱、こまつな、干し椎茸、みかん果汁
赤					
黄					
緑					
献立名	25 730kcal・30.8g 22.7g・2.8g 抹茶ゼリー 黒蜜がけ ゆかりご飯 ひききサラダ 清瀬コーン入り 焼きしめじ みそ汁 牛乳、ししゃも、ツナフレーク、干ひじき、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、カットわかめ、粉寒天、粉ゼラチン、調理用牛乳、生クリーム 牛乳、鶏肉、調理用牛乳、粉チーズ 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 玉葱、にんじん、しめじ、冷凍ホールコーン、だいにんにく、きゅうり、りんご	26 783kcal・23.6g 28.5g・1.6g 立科りんご ホワイトカレー ダイコンサラダ 清瀬コーン入り 牛乳、鶏肉、調理用牛乳、粉チーズ 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 玉葱、にんじん、しめじ、冷凍ホールコーン、だいにんにく、きゅうり、りんご	27 744kcal・31.8g 22.6g・2.7g わかめの和え物 イカと大豆の甘辛揚げ さつま芋ごはん けんちん汁 牛乳、いか短冊、大豆、カットわかめ、油揚げ、木綿豆腐 精白米、精麦、さつまいも、黒いりごま、でんぷん、揚げ油、三温糖、サラダ油、さといも、こんにゃく しょうが、キャベツ、きゅうり、だいにんにく、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな	28 709kcal・29.8g 21.9g・2.8g ナムル スタミナ丼 わかめスープ 牛乳、豚肉、鶏肉、カットわかめ、木綿豆腐 精白米、精麦、でんぷん、サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま にんにく、しょうが、キャベツ、玉葱、にんじん、にんじん、しめじ、もやし、きゅうり、ねぎ	29 703kcal・36.3g 20.5g・2.1g 鮭のおろし焼き のり酢和え 麦ご飯 呉汁 牛乳、生鮭、きざみのり、油揚げ、白みそ、赤みそ 精白米、精麦、でんぷん、薄力粉、揚げ油、上白糖、さといも だいにんにく、ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、えのき、ごぼう、ねぎ
赤					
黄					
緑					

