



9月給食予定献立表

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を給食で使います。



ぶどう ナス ピーマン 小松菜
ブルーベリー 他

曜日	月	火	水	木	金			
献立名	2 835kcal・25.4g 23.9g・2.1g 清瀬産マスカット(予定) キーマカレー スパイシーポテト	3 806kcal・31.7g 24.0g・2.8g 杏仁かん あんかけ焼きそば ピリ辛揚げ	4 818kcal・23.4g 18.8g・2.7g イカとじゃが芋のごまがらめ キムチチャーハン 五目たまご	5 821kcal・27.8g 35.2g・2.0g ツナピザトースト ひよこ豆のサラダ イタリアンスープ	6 782kcal・28.1g 21.5g・2.3g 冷凍みかん 四川豆腐丼 しめじと卵のスープ			
	赤	牛乳,豚ひき肉,大豆	牛乳,豚肉,冷凍むきえび,いか,短冊,板なしかまぼこ,うすら卵水煮,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	牛乳,豚肉,いか,短冊,鶏肉,絹ごし豆腐,たまご	牛乳,ツナフレーク,ピザチーズ,ベーコン,鶏肉,粉チーズ,たまご,ひよこめ	牛乳,木綿豆腐,豚肉,鶏肉,たまご		
	黄	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,上白糖,じゃがいも,揚げ油	蒸し中華めん,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん	精白米,ごま油,白いりごま,でんぷん,揚げ油,じゃがいも,上白糖	無塩食パン,サラダ油,生パン粉,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,でんぷん		
	緑	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマトピューレ,トマトケチャップ,パプリカ,マスカット	にんじん,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,だいこん,きゅうり,みか,缶,パン,缶	キムチ,ねぎ,にんじん,ピーマン,玉葱,水煮だけのこ,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,にんじん,冷凍ホールコーン,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,にんじん,玉葱,水煮だけのこ,しめじ,冷凍みかん,きゅうり		
	献立名	9 822kcal・36.5g 28.7g・2.8g きくか 菊花あえ 鶏そぼろ丼 かきたま汁	10 821kcal・27.8g 35.2g・2.0g なし チーズコーントースト ホークビーンズ	11 822kcal・27.8g 30.4g・2.5g ナムル 麻婆なす丼 大根と春雨のスープ	12 760kcal・25.7g 22.9g・2.5g ヨーグルトかん アーモンド入りサラダ パエリア パイザンヌスープ	13 831kcal・39.5g 29.9g・2.6g おかかあえ 鮭のおろしソース かて飯 つみっこ		
		赤	牛乳,鶏ひき肉,凍り豆腐,細切り,大豆,きざみのり,たまご	牛乳,ベーコン,ピザチーズ,大豆,豚肉	牛乳,豚ひき肉,大豆,木綿豆腐,赤みそ,豚肉,うすら卵水煮	牛乳,いか,短冊,鶏肉,冷凍むきえび,豚肉,凍り豆腐,粉寒天,プレーンヨーグルト	牛乳,豚肉,油揚げ,生鮭,おかか削り,鶏肉,白みそ	
黄		精白米,精麦,サラダ油,白いりごま,上白糖,ごま油,でんぷん	無塩食パン,卵不使用マヨネーズ,有塩バター,じゃがいも,サラダ油,上白糖	精白米,精麦,揚げ油,サラダ油,上白糖,でんぷん,白いりごま,ごま油,普通はるさめ	精白米,精麦,オリーブ油,サラダ油,アーモンド(アイス),上白糖	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,菊のり,ほうれんそう,だいこん,にんじん,こまつな,ねぎ	玉葱,にんじん,冷凍ホールコーン,パセリ,しょうが,にんにく,トマトケチャップ,トマトジュース,なし	なす,にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,ねぎ,なら,もやし,こまつな,だいこん,チンゲンツァイ	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,にんじん,キャベツ,きゅうり	にんじん,だいこん,こぼろ,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		敬老の日 	17 800kcal・29.0g 29.9g・2.9g お月見団子 中華丼 わかめスープ	18 782kcal・28.1g 21.5g・2.3g さばの文化干し ひじきの磯煮 ごまご飯 味噌汁	19 818kcal・23.4g 18.8g・2.7g 二色おはぎ(きなこ・ごま) けんちんうどん じゃこあえ	合唱コンクール 		
			赤	牛乳,豚肉,いか,短冊,冷凍むきえび,かまぼこ,うすら卵水煮,鶏肉,カットわかめ,絹ごし豆腐	牛乳,さば文化干し,干しひじき,大豆,油揚げ,白みそ,赤みそ		牛乳,油揚げ,鶏肉,ちりめんじゃこ,きな粉	
	黄		精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん,白いりごま,上新粉,白玉粉	精白米,精麦,白いりごま,系こんにゃく,三温糖,じゃがいも	うどん,サラダ油,こんにゃく,ごま油,もち米,精白米,上白糖,白すりごま,黒すりごま			
	緑		しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,水煮だけのこ,はくさい,干し椎茸,チンゲンツァイ,ねぎ,かぼちゃ	にんじん,ねぎ	こぼろ,にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ,きゅうり			
	献立名		振替休日 	24 784kcal・33.3g 20.8g・2.0g たまご焼き ごまあえ じゃこ入り菜飯	25 818kcal・24.1g 27.7g・2.4g たらのラビゴットソース ガーリックライス 野菜スープ		26 816kcal・30.1g 35.9g・2.2g ヨーグルトブルーベリーケーキ ナスとトマトのスパゲティ じゃこ入り海草サラダ	27 816kcal・30.1g 35.9g・2.2g 煮浸し ししゃも磯部揚げ 果ごはん みそ汁
				赤	牛乳,ちりめんじゃこ,たまご,油揚げ,木綿豆腐		牛乳,ベーコン,たら切り身,うすら卵水煮	牛乳,豚ひき肉,白みそ,粉チーズ,ちりめんじゃこ,海藻ミックス,プレーンヨーグルト,たまご
黄		精白米,白いりごま,上白糖,白すりごま,サラダ油,さといも,こんにゃく		精白米,有塩バター,でんぷん,薄力粉,揚げ油,サラダ油,上白糖,じゃがいも	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,もち米,むきくろ,白いりごま,でんぷん,薄力粉,揚げ油,じゃがいも		
緑		こまつな,ほうれんそう,だいこん,にんじん,こぼろ,ねぎ		にんにく,トマト,玉葱,パセリ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう	なす,にんにく,玉葱,ホールトマト缶,トマトピューレ,パセリ,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン果汁,冷凍ブルーベリー	こまつな,にんじん,えのきたけ,ねぎ		
献立名		30 768kcal・35.2g 25.6g・3.2g りんごかん びりから肉じゃが 麦ごはん みそ汁		☆イベントメニュー☆ ちょうよう 9日(月):重陽の節句(菊花あえ) 13日(金):郷土料理~埼玉県~(かて飯) 17日(火):十五夜(お月見だんご) 19日(木):彼岸入り(おはぎ)			日付 エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g) ~食器を大切に!~ 血や肉になる 熱や力の元になる 体の調子を整える	
				赤	牛乳,豚肉,油揚げ,カットわかめ,白みそ,赤みそ,粉寒天			
	黄		精白米,精麦,じゃがいも,系こんにゃく,サラダ油,三温糖,上白糖					
	緑		玉葱,にんじん,さやいんげん,キャベツ,もやし,りんごジュース					
	・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。							

