



令和6年度 11月予定献立表



清瀬市立清瀬第四中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 主にたんぱく質を 多く含む	2群 主にカルシウムを 多く含む	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物を 多く含む	6群 主に脂質を 多く含む	
1・金	麦ご飯	○	2年生給食無し				精白米、精麦		754 kcal
	里芋コロッケ		豚肉、たまご		にんじん	玉葱	さといも、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉	米油	22.6 g
	わかめサラダ			わかめ	にんじん	もやし、キャベツ、玉葱	上白糖	ごま、ごま油	24.6 g
	豆腐のすまし汁		豆腐		こまつな	玉葱、だいこん			2.6 g
5・火	エスニックピラフ	○	えび、いか、豚肉		ピーマン、にんじん、万能ねぎ、トマトピュー	にんにく、玉葱、セロリー	精白米、三温糖	ごま油、米油	734 kcal
	★ホキの青のりチーズフライ		ホキ、たまご	★粉チーズ、あおのり			パン粉	米脂	39.6 g
	卵スープ		鶏肉、たまご		にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、セロリー	でんぶん		25.4 g
									3.3 g
6・水	さんまのご飯	○	さんま			しょうが	精白米、精麦、でんぶん、薄力粉、上白糖	米油	768 kcal
	いものこ汁		鶏肉、豆腐、白みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ	さといも	ごま油	26.9 g
	りんごかん			粉寒天		りんご ジュース	上白糖		29.8 g
									2.5 g
7・木	★アーモンドビスキュイパン	○	たまご				丸パン、上白糖、薄力粉	★バター、米油、★アーモンド	701 kcal
	★コーンシチュー		鶏肉、たら	★牛乳、★粉チーズ、★生クリーム	にんじん、ほうれんそう	玉葱、クリームコーン缶、冷凍コーン、はくさい	じゃがいも、薄力粉	米油、★バター	29.6 g
	ビーンズサラダ		青大豆、大豆			キャベツ、きゅうり、玉葱	上白糖	米油	32.1 g
									2.4 g
8・金	ねぎチャーハン	○	たまご、豚肉、なると			玉葱、ねぎ	精白米、精麦、上白糖	米油、ごま油	751 kcal
	わかめスープ		豚肉	わかめ		キャベツ、だいこん、ねぎ		ごま、ごま油	35.4 g
	豆あじのから揚げ		いい歯の日献立		豆あじ	しょうが	でんぶん、薄力粉	米油	30.0 g
	★白ごまプリン		粉ゼラチン	粉寒天、★牛乳、★生クリーム			上白糖	練りごま	2.7 g
11・月	親子丼	○	鶏肉、かまぼこ、たまご		にんじん	しょうが、玉葱、グリーンピース(冷凍)	精白米、精麦、三温糖、でんぶん	米油、ごま	766 kcal
	かりかり油揚げサラダ		油揚げ		にんじん	キャベツ、きゅうり、冷凍コーン、玉葱	上白糖	米油	32.7 g
	沢煮椀		豚肉		にんじん、こまつな	だいこん、干し椎茸、ねぎ、えのきたけ	糸こんにゃく		25.8 g
									2.9 g
12・火	さつま芋ご飯	○					精白米、精麦、さつま芋	ごま	731 kcal
	いかと大豆の甘辛揚げ		いか、大豆			しょうが	でんぶん、薄力粉、三温糖	米油	30.0 g
	わかめあえ			わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ		ごま	20.9 g
	けんちん汁		豆腐		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ	さといも、こんにゃく	米油	2.9 g
	菊花みかん						みかん		
13・水	期末考査（1日目）給食無し								
14・木	期末考査（2日目）給食無し								
15・金	★豚骨ラーメン	○	豚肉、赤みそ、★豆乳		にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、ねぎ、キャベツ、もやし、しめじ	蒸し中華めん	米油、ごま、ごま油	796 kcal
	きのこ入りサラダ		ツナ		こまつな、にんじん		上白糖	ごま油、ごま	29.1 g
	★アーモンドキャラメルポテト			★生クリーム			さつまいも、上白糖	米油、★有塩バター、★アーモンド	32.8 g
									2.6 g
18・月	しめじとまいたけのごはん	○	豚肉、油揚げ		にんじん	ごぼう、まいたけ、しめじ	精白米、精麦、もち米、三温糖	米油	765 kcal
	ひじき入り卵焼き		たまご、豚肉	ひじき	にんじん	玉葱、干し椎茸	三温糖	米油	34.1 g
	スイートポテトサラダ		ツナ			キャベツ、玉葱	じゃがいも、さつまいも、上白糖	米油	29.6 g
	田舎汁		生揚げ、赤みそ	わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	こんにゃく	ごま油	3.2 g
19・火	コーンご飯	○	食育の日			冷凍コーン	精白米		787 kcal
	さわらの紅葉焼き		さわら、西京みそ		にんじん	しめじ		卵不使用マヨネーズ	33.3 g
	じゃがいものきんぴら					ごぼう	じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖	米油、ごま	28.6 g
	味噌キムチスープ		豆腐、豚肉、赤みそ		にんじん、にら、ほうれんそう	キャベツ、だいこん、キムチ、えのきたけ、ねぎ		米油	2.5 g
20・水	家常豆腐丼	○	生揚げ、豚肉、白みそ、赤みそ		にんじん	生姜、干し椎茸、たけのこ水煮、キャベツ、ねぎ、にんにく	精白米、精麦、三温糖、でんぶん	米油	808 kcal
	トッポギスープ		豆腐	わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	トック、でんぶん	ごま油	30.8 g
	★杏仁かん			粉寒天、★生クリーム、★牛乳		みかん缶	上白糖		27.5 g
									2.6 g

21 ・ 木	スパゲティ ベスカトーレ	豚肉、えび、いか		にんじん、トマト缶、トマト チャップ	玉葱、にんにく	スパゲティ、三温糖、薄力 粉	米油	742 kcal	
	海藻サラダ	石川県産するめいか使用	海藻ミックス、干ひじ き	にんじん	キャベツ、もやし、玉葱	上白糖	ごま油	28.7 g	
	★米粉のきな粉ケーキ	○	きな粉、★豆乳			米粉、上白糖	米油	23.4 g	
								2.6 g	
22 ・ 金	ゆかりご飯	和食の日献立		ゆかり粉		精白米	ごま	702 kcal	
	焼きししゃも		ししゃも					29.1 g	
	ひじきサラダ	○	ツナ	ひじき	にんじん、こまつな	キャベツ、冷凍コーン、 玉葱	上白糖	米油	21.8 g
	具だくさん味噌汁		生揚げ、白みそ、赤みそ	こまつな	えのきたけ、キャベツ、 だいこん、ねぎ	じゃがいも		2.7 g	
	★抹茶ゼリー黒蜜かけ		粉ゼラチン	粉寒天、★牛乳、★生ク リーム		上白糖、黒砂糖			
25 ・ 月	スタミナ丼	○	凍り豆腐、豚肉、白みそ	にんじん、にら	にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし、玉葱	精白米、精麦、三温糖	米油、ごま、ごま 油	715 kcal	
	ナムル		こまつな、にんじん	もやし	上白糖	ごま油	32.2 g		
	五目卵スープ		にんじん、こまつな	しょうが、だいこん	でんぶん	ごま油	22.1 g		
							3.2 g		
26 ・ 火	★ホワイトカレー	○	鶏肉	★牛乳、★粉チーズ	にんじん	玉葱、しめじ	精白米、精麦、じゃがい も、薄力粉	米油、★バター	728 kcal
	ダイコンサラダ			にんじん	冷凍コーン、だいこん、 キャベツ、玉葱、りんご	上白糖	米油	23.0 g	
	立科のりんご							24.3 g	
								1.7 g	
27 ・ 水	★エッグトースト	○	たまご	★ビザチーズ	パセリ粉	玉葱	無塩食パン	卵不使用マヨ ネーズ	807 kcal
	ポークビーンズ		大豆、豚肉	にんじん、トマト缶、ト マトチャップ	しょうが、にんにく、玉 葱	じゃがいも、三温糖	米油	36.3 g	
	★バイン入り ヨーグルトかん			粉寒天、★ヨーグルト	★バイン缶	上白糖		37.4 g	
								2.3 g	
28 ・ 木	きつねうどん	1年生給食無し	鶏肉、油揚げ		こまつな	だいこん、ねぎ	うどん、三温糖		767 kcal
	お好み揚げ	○	いか、えび、たまご	あおのり	にんじん、トマトケ チャップ	キャベツ、冷凍コーン	薄力粉、上白糖	米油	33.2 g
	★アーモンド入りサラダ			にんじん、ほうれんそ う	キャベツ、玉葱	上白糖	★アーモンド、 米油	30.3 g	
								3.2 g	
29 ・ 金	麦ご飯	○					精白米、精麦		702 kcal
	鮭のおろし炊き		鮭			だいこん	でんぶん、薄力粉	米油	34.0 g
	のり酢あえ		のり	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、えの きたけ	上白糖		18.7 g	
	呉汁		大豆、生揚げ、白みそ、 赤みそ	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ	じゃがいも		2.3 g	

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。
 ○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。
 ○給食当番は、マスクを着用します。
 ○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。
 ○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。



～11月の献立より～

今月の清瀬市産食材(予定)

コーン、きゅうり、大根、さつまい、
小松菜、ほうれん草、里芋、ねぎ



8日(金)いい歯の日……いい歯の日にちなんで、噛み応えのある豆鮭のから揚げを作ります。低温でじっくり揚げることで、頭からしっぽまで食べられるように仕上げます。

18日(月)野菜の塔の大根……清瀬市農業まつりにおいて清瀬市産野菜PRのために「野菜の塔」が市役所に展示されます。この展示される野菜の中から大根が四中に提供される予定です。当日は田舎汁の中に入れていただきます。

19日(火)食育の日……毎月19日は食育の日です。清瀬市では地場野菜を使った和食の献立を提供しています。この日は清瀬市産のコーンと、大根、ねぎ、ほうれん草を使用する予定です。

21日(木)石川県産スルメイカ……石川県産のスルメイカを使った「スパゲティベスカトーレ」が登場します。この度、清瀬市では石川県の特産品を知るとともに、能登半島地震の復興支援を目的として、全小中学校の給食でスルメイカを使用することとなりました。日本三大イカ釣り漁港としても知られる能登のスルメイカをお楽しみに♪

22日(金)和食の日献立……2013年に、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の文化を次世代へ継承して欲しい、という願いを込めて11(いい)2(に)ほん4(しよ)くの語呂合わせから、11月24日が和食の日に制定されました。給食では一足早く、昔ながらの一汁二菜と手作り和スイーツを提供します。

26日(火)立科のりんご……清瀬市の友好交流都市である長野県立科町より、りんごを届けていただきます。産地直送の甘くてみずみずしいりんごです。楽しみにしてください。

清瀬市産の冷凍コーンが給食に登場します！

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。

