



# 4月給食予定献立表

農家さんが作った清瀬産の野菜を給食で使います  
カルシウムたっぷりのこまつな

・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!



曜日	月	火	水	木	金	
献立名	日付		9	10	11	
	エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)		719kcal・24.1g 22.0g・2.3g	822kcal・30.2g 37.1g・1.7g	802kcal・34.9g 26.9g・2.5g	
献立名	~食器を大切に!~ 皿 小皿 ¥1,610 ¥900 丼 碗 ¥2,300 ¥1,210			清見オレンジ カレーライス じゃこ入り海藻サラダ	杏仁かん セサミトースト ポークビーンズ	白ごまの寒天プリン さわらの西京焼きのりあえ 桜ごはん 祝かきたま汁
赤	血や肉になる			牛乳(飲用), 豚肉, ピザチーズ, レンズまめ, 海藻ミックス, ちりめんじゃこ	牛乳(飲用), 大豆, 豚肉, 粉寒天, 生クリーム, 牛乳調理用	牛乳(飲用), さわら, 西京焼き, きざみのり, 祝いなると, たまご, 粉寒天, 牛乳調理用, 生クリーム
黄	熱や力の元になる			精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, 白いりごま, 上白糖	無塩食パン, 有塩バター, 上白糖, 白いりごま, 白すりごま, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉	精白米, もち米, 上白糖, でんぷん, 練りごま白, 黒砂糖
緑	体の調子を整える			玉葱, しょうが, にんにく, にんじん, トマトケチャップ, キャベツ, きゅうり, 清見オレンジ	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	桜花塩漬け, 梅, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, えのきたけ, こまつな
献立名	14	15	16	17	18	
	714kcal・36.7g 18.4g・2.7g	742kcal・27.8g 31.9g・1.9g	755kcal・33.1g 22.4g・2.5g	749kcal・31.4g 22.8g・2.8g	786kcal・25.5g 25.2g・2.7g	
献立名	鮭の照り焼き ごま和え たけのこご飯 いなか汁	わかめサラダ オレンジ フレンチトースト ポークシチュー	りんごかん 肉豆腐丼 みそ汁	よもぎだんご かきたまうどん 青菜とツナのあえもの	きんぴらコロッケ おひたし 麦ごはん/のりの佃煮 みそ汁	
赤	牛乳(飲用), 油揚げ, 生鮭, 木綿豆腐, 赤みそ	牛乳(飲用), たまご, 豚肉, 生クリーム, カットわかめ	牛乳(飲用), 豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ, 粉寒天	牛乳(飲用), 鶏肉, かまぼこ, 油揚げ, たまご, ツナ, フレーク, きな粉	牛乳(飲用), きざみのり, 豚肉, たまご, 木綿豆腐, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ	
黄	精白米, 三温糖, でんぷん, 白すりごま, 上白糖, サラダ油, こんにゃく, じゃがいも	無塩食パン, 有塩バター, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖, 白いりごま	精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, でんぷん, じゃがいも	うどん, サラダ油, でんぷん, 白玉粉, 上新粉, 上白糖	精白米, 精麦, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, パン粉, 揚げ油	
緑	たけのこ, にんじん, ほうれんそう, だいこん, こぼろ, ねぎ, えのきたけ	みかん果汁, にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, しめじ, トマトビュール, トマトケチャップ, キャベツ, きゅうり	玉葱, にんじん, こまつな, ねぎ, しめじ, はくさい, りんごジュース	にんじん, ねぎ, 干し椎茸, こまつな, キャベツ, よもぎ粉	にんじん, 玉葱, こぼろ, ねぎ, はくさい, こまつな	
献立名	21	22	23	24	25	
	829kcal・32.5g 27.1g・2.6g	736kcal・29.7g 37.3g・2.7g	735kcal・31.9g 24.5g・2.8g	806kcal・35.7g 31.2g・2.9g	746kcal・28.2g 23.4g・2.5g	
献立名	おから入りメンチカツ からし和え ごまご飯 春野菜のみそ汁	スプリングサラダ チリビーンズドック 野菜ときのこのクリームスープ	白身魚のみそマヨネーズ焼き チキンライス とうもろこしのスープ	ヨーグルトかん スパゲティミートソース シーフードサラダ	セサミケーキ 海の幸ピラフ パスタスープ	
赤	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 冷凍おから, たまご, 木綿豆腐, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ	牛乳, 大豆, 豚ひき肉, 鶏肉, 牛乳調理用, 生クリーム, たまご	牛乳(飲用), 鶏肉, バコン短冊, たまご, ホキ切り身, 牛乳調理用, 赤みそ, 粉チーズ	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ, 冷凍むきえび, いか短冊, カットわかめ, 粉寒天, プレーンヨーグルト	牛乳(飲用), いか, 炊き込みわかめ, 豚肉, たまご, 牛乳調理用, 生クリーム	
黄	精白米, 精麦, 白いりごま, 薄力粉, パン粉, 揚げ油, じゃがいも	背割りコッペパン, サラダ油, 薄力粉, 有塩バター, 上白糖	精白米, サラダ油, でんぷん, マヨネーズ, パン粉	ハーフスパゲティ, サラダ油, 上白糖, 薄力粉, 有塩バター	精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, ABCパスタ, 薄力粉, 白すりごま, 上白糖, 有塩バター, 白いりごま	
緑	キャベツ, 玉葱, にんじん, こまつな, だいこん	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマトケチャップ, トマトビュール, えのきたけ, しめじ, ほうれんそう, キャベツ, こまつな	玉葱, にんじん, グリンピース(生), トマトケチャップ, クリームコーン缶詰, ホールコーン(冷凍), しめじ	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, セロリ, トマトケチャップ, トマトビュール, きゅうり, キャベツ	玉葱, にんじん	
献立名	28	29	30			
	700kcal・31.0g 31.0g・3.1g		695kcal・35.0g 20g・2.8g			
献立名	ユウリナー ししゃもの油淋鶏 キムチチャーハン 五目卵スープ	昭和の日 さばの カレーしょうゆ油揚げ おひたし じゃこわかめご飯 具だくさんみそ汁				
赤	牛乳(飲用), 豚肉, 鶏肉, 絹ごし豆腐, たまご, ししゃも	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ, さば切り身, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ				
黄	精白米, ごま油, 白いりごま, でんぷん, 揚げ油, 上白糖	精白米, 白いりごま, でんぷん, 上白糖, じゃがいも, サラダ油				
緑	キムチ漬け, ねぎ, にんじん, ピーマン, 玉葱, たけのこ(ゆで), こまつな, 干し椎茸, しょうが, にんにく	ほうれんそう, だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, こぼろ				

