



# 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。



チンゲン菜 カブ 小松菜 ブルーベリー

| 曜日  | 月                                                                                                                                                                                                      | 火                                                                                                                               | 水                                                                           | 木                                                                                    | 金                                                                                          |                                                               |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 献立名 | 日付<br>エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)<br>脂質(g)・食塩相当量(g)<br>～食器を大切に！～<br><div><div>皿</div><div>小皿</div><div>¥1,610</div><div>¥900</div><div><div>丼</div><div>碗</div><div>¥2,300</div><div>¥1,210</div></div></div> | ☆イベントメニュー☆<br>3日(金)<br>郷土料理 秋田県 だまこ汁<br>6日(月)<br>中秋の名月 お月見団子<br>10日(金)<br>目の愛護デー<br>ブルーベリーケーキ<br>30日(木)<br>ハロウィン 前日<br>パンプキンプリン | 1<br>695kcal・33.9g<br>22.5g・3.2g<br>じゃこ入り<br>サラダ<br>肉豆腐丼<br>しめじと卵の<br>スープ   | 2<br>756kcal・26.5g<br>26.1g・2.5g<br>ひじき和え<br>わかめうどん<br>キャラメルポテト                      | 3<br>792kcal・40.8g<br>24.0g・3.0g<br>さけの照り焼き 辛し和え<br>こぎつねご飯<br>だまこ汁<br>秋田県 郷土料理             |                                                               |
|     | 赤                                                                                                                                                                                                      | 血や肉になる                                                                                                                          | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、ちりめんじゃこ、鶏肉、たまご                                                   | 牛乳、カットわかめ、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、干ひじき、生クリーム                                                     | 牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、生鮭、おかか割り、鶏肉                                                                    |                                                               |
|     | 黄                                                                                                                                                                                                      | 熱や力の元になる                                                                                                                        | 精白米、精麦、しらたき、ごま油、三温糖、白いりごま、上白糖、サラダ油、でんぷん                                     | うどん、白いりごま、ごま油、上白糖、サラダ油、さつまいも、揚げ油、有塩バター                                               | 精白米、サラダ油、上白糖、三温糖、でんぷん、だまこ餅、こんにゃく                                                           |                                                               |
|     | 緑                                                                                                                                                                                                      | 体の調子を整える                                                                                                                        | 干し椎茸、玉葱、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり、冷凍ホールコーン、チンゲンツァイ、しめじ                    | にんじん、ねぎ、こまつな、だいこん                                                                    | にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、えのきたけ                                                           |                                                               |
| 献立名 | 6<br>817kcal・31.8g<br>26.5g・2.6g<br>お月見団子<br>豆腐とひき肉の<br>あんかけ丼<br>青菜とツナの和え物                                                                                                                             | 7<br>779kcal・25.0g<br>37.1g・3.1g<br>フレンチサラダ<br>セサミトースト<br>秋のクリーム<br>シチュー                                                        | 8<br>759kcal・23.9g<br>25.0g・2.0g<br>さつまいもの<br>ごま団子<br>中華おこわ<br>五目たまごスープ     | 9<br>761kcal・39.3g<br>27.5g・2.9g<br>さばの塩焼き 和風あえ<br>ひじきご飯<br>豚汁                       | 10<br>827kcal・28.9g<br>29.9g・2.2g<br>ブルーベリーケーキ<br>スパゲティ<br>ミートソース<br>大根サラダ<br>10/10 目の愛護デー |                                                               |
|     | 赤                                                                                                                                                                                                      | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、うすら卵水煮、ツナ、フレーク、絹ごし豆腐                                                                                            | 牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳(調理用)、粉チーズ、生クリーム                                               | 牛乳、焼き豚、牛乳(調理用)、鶏肉、木綿豆腐、うすら卵水煮                                                        | 牛乳、鶏肉、干ひじき、さば、カットわかめ、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ                                                   | 牛乳、豚肉、ひよこめ、プレーンヨーグルト、たまご                                      |
|     | 黄                                                                                                                                                                                                      | 精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぷん、上新粉、白玉粉                                                                                                | 食パン、無塩バター、上白糖、白いりごま、白すりごま、さつまいも、サラダ油、薄力粉、有塩バター                              | 精白米、もち米、ごま油、さつまいも、白玉粉、三温糖、白いりごま、黒いりごま、揚げ油、でんぷん                                       | 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                                                   | ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、薄力粉、オリーブ油                                   |
|     | 緑                                                                                                                                                                                                      | にんじん、玉葱、水煮だけのこ、干し椎茸、しょうが、チンゲンツァイ、こまつな、だいこん、キャベツ、かぼちゃ                                                                            | 玉葱、にんじん、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、きゅうり                                                  | 干し椎茸、水煮だけのこ、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、セロリ、トマトピューレ、トマトクチャップ、だいこん、きゅうり、レモン果汁、ブルーベリー |
| 献立名 | <div>味の素</div> <div>スポーツの日</div>                                                                                                                                                                       | 14<br>792kcal・36.6g<br>35.1g・2.4g<br>野菜サラダ<br>チリビーンズ<br>サンド<br>シーフード<br>チャウダー<br>味噌汁                                            | 15<br>793kcal・27.5g<br>19.8g・2.5g<br>オレンジかん<br>肉じゃが<br>麦ご飯<br>具だくさんみそ汁      | 16<br>748kcal・29.3g<br>26.7g・2.5g<br>切干大根のサラダ<br>いわしの<br>かば焼き丼<br>かきたま汁              | 17<br>728kcal・26.9g<br>20.1g・2.6g<br>りんご<br>チキンカレー<br>じゃこ入り<br>海草サラダ                       |                                                               |
|     |                                                                                                                                                                                                        | 赤                                                                                                                               | 牛乳、ひよこめ、豚ひき肉、冷凍むきえび、いか、短冊、ベーコン、牛乳(調理用)、粉チーズ                                 | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天                                                           | 牛乳、いわし開き、ツナフレーク、たまご、木綿豆腐                                                                   | 牛乳、鶏肉、ひよこめ、ちりめんじゃこ、海藻ミックス                                     |
|     |                                                                                                                                                                                                        | 黄                                                                                                                               | 無塩コッパン、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、有塩バター、上白糖                                             | 精白米、精麦、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖                                                         | 精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、上白糖、白いりごま、ごま油                                                              | 精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、ごま油、上白糖                                 |
|     |                                                                                                                                                                                                        | 緑                                                                                                                               | しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトクチャップ、トマトピューレ、パセリ、キャベツ、きゅうり                            | 玉葱、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、みかん果汁                                                 | しょうが、切干しだいこん、にんじん、チンゲンツァイ、キャベツ、こまつな、ねぎ                                                     | しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトクチャップ、キャベツ、きゅうり、りんご                      |
| 献立名 | 20<br>831kcal・25.7g<br>29.6g・2.1g<br>スイートポテト<br>カレーピラフ<br>野菜ときのこの<br>クリームスープ                                                                                                                           | 21<br>782kcal・32.3g<br>28.6g・2.9g<br>鶏肉の<br>ねぎ塩だれ<br>じゃがいものきんぴら<br>麦ご飯/エコふりかけ<br>みそ汁                                            | 22<br>790kcal・34.8g<br>35.0g・3.2g<br>ポテチーズ春巻き<br>みそラーメン<br>カブと大根の<br>レモン和え  | 23<br>785kcal・30.8g<br>27.3g・1.9g<br>フルーツの<br>ヨーグルトかけ<br>ごま麻婆丼<br>春雨サラダ              | 24<br>704kcal・37.9g<br>23.1g・2.9g<br>さわらの香味焼き<br>おひたし<br>じゃこわかめご飯<br>けんちん汁                 |                                                               |
|     | 赤                                                                                                                                                                                                      | 牛乳、冷凍むきえび、いか短冊、鶏肉、牛乳(調理用)、生クリーム                                                                                                 | 牛乳、ちりめんじゃこ、鶏肉、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ                                           | 牛乳、うすら卵水煮、赤みそ、豚ひき肉、ひよこめ、ツナフレーク、ダイスチーズ                                                | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、赤みそ、プレーンヨーグルト                                                              | 牛乳、ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ、さわか、油揚げ、木綿豆腐                               |
|     | 黄                                                                                                                                                                                                      | 精白米、精麦、サラダ油、有塩バター、薄力粉、さつまいも、上白糖                                                                                                 | 精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、糸こんにゃく、三温糖                                            | 蒸し中華めし、サラダ油、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、上白糖                                    | 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白いりごま、緑豆はるさめ                                                      | 精白米、白いりごま、ごま油、サラダ油、さといも、こんにゃく                                 |
|     | 緑                                                                                                                                                                                                      | にんにく、にんじん、玉葱、しめじ、ピーマン、えのきたけ、ほうれんそう                                                                                              | しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、玉葱                                                    | にんにく、しょうが、ねぎはくさい、玉葱、にんじん、チンゲンツァイ、冷凍ホールコーン、だいこん、かぶ、こまつな、レモン果汁                         | しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、チンゲンツァイ、キャベツ、きゅうり、にんじん、パイン缶、みかん缶                                         | ねぎ、しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう                                    |
| 献立名 | 27<br>761kcal・31.1g<br>25.6g・3.2g<br>のり和え<br>ブルコギ丼<br>卵スープ                                                                                                                                             | 28<br>781kcal・27.5g<br>30.9g・3.1g<br>マセドアンサラダ<br>アップルトースト<br>カレービーンズ                                                            | 29<br>776kcal・33.5g<br>25.8g・3.3g<br>ししゃもの油淋鶏ソースがけ<br>ごまあえ<br>秋の香りごはん<br>呉汁 | 30<br>848kcal・35.3g<br>34.0g・2.7g<br>プレーンオムレツ パンプキンプリン<br>シーフードピラフ<br>ミネストローネ<br>スープ | 31<br>696kcal・35.5g<br>213.7g・2.9g<br>さばのごまみそ焼き<br>わかめあえ<br>さつまいもご飯<br>むらくも汁               |                                                               |
|     | 赤                                                                                                                                                                                                      | 牛乳、豚肉、きざみのり、カットわかめ、たまご                                                                                                          | 牛乳、大豆、豚ひき肉                                                                  | 牛乳、鶏肉、ししゃも、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ                                                            | 牛乳、冷凍むきえび、いか、短冊、ベーコン、たまご、牛乳(調理用)、豚肉、粉寒天、生クリーム                                              | 牛乳、さば、白みそ、かまぼこ、カットわかめ、たまご、鶏肉                                  |
|     | 黄                                                                                                                                                                                                      | 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま、でんぷん                                                                                                  | 食パン、有塩バター、上白糖、じゃがいも、サラダ油、薄力粉                                                | 精白米、もち米、むきぐり、サラダ油、でんぷん、揚げ油、上白糖、ごま油、白すりごま、さといも                                        | 精白米、精麦、サラダ油、三温糖、シュルマカロニ、じゃがいも、上白糖                                                          | 精白米、精麦、卵、黒いりごま、三温糖、白すりごま、白いりごま、上白糖、ごま油、でんぷん                   |
|     | 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、水煮だけのこ                                                                               | りんご、にんじん、玉葱、しめじ、しょうが、にんにく、パセリ、きゅうり、冷凍ホールコーン                                 | しめじ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、しょうが、にんにく、こまつな、だいこん、ごぼう                                             | 玉葱、にんじん、冷凍ホールコーン、パセリ粉、トマトピューレ、トマトクチャップ、セロリ、ホールトマト缶、パセリ、かぼちゃ                                | しょうが、ねぎ、こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、玉葱、水煮だけのこ、えのきたけ                   |

