



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。



こまつな だいこん キャベツ 長ねぎ チンゲン菜

清瀬第三中学校!



曜日	月	火	水	木	金	
献立名	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 皿 ¥1,610 小皿 ¥900 丼 ¥2,300 碗 ¥1,210	日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと 食器を正しく並べましょう 「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう お箸を正しく使いましょう 地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう				地産地消 ちさんちい
	赤	血や肉になる				
	黄	熱や力の元になる				
	緑	体の調子を整える				
献立名	文化の日	4 794kcal・31.4g 29.5g・2.7g みかん 野菜スープ 焼きカレー	5 735kcal・32.2g 24.9g・2.5g 高野豆腐の卵焼き ひじきの磯煮 麦ご飯 さつま汁	6 793kcal・34.8g 30.8g・3.9g みかん入りヨーグルトかん 広東麺 いかと大豆の甘辛揚げ	7 790kcal・32.9g 24.2g・2.1g 白ごま寒天プリン ぶりから肉じゃが 麦ご飯 焼きししゃも	
	赤	牛乳、鶏肉、大豆、ピザチーズ	牛乳、豚肉、凍り豆腐、切りたまご、干ひじき、大豆、油揚げ、鶏肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、豚肉、いか、短冊、大豆、粉寒天、プレーンヨーグルト、牛乳(調理性)、生クリーム	牛乳、豚肉、赤みそ、ししゃも、粉寒天、牛乳(調理性)、生クリーム	
	黄	精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、じゃがいも	精白米、精麦、サラダ油、三温糖、こま油、糸こんにゃく、白いりこま、干ひじき、こんにゃく	蒸し中華めん、こま油、サラダ油、でんぶ、薄力粉、揚げ油、三温糖、白いりこま、上白糖	精白米、精麦、じゃがいも、しらたき、サラダ油、三温糖、こま油、上白糖、練りこま、黒砂糖	
	緑	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、キャベツ、しめじ、ホールトマト缶、かぶ、ほうれんそう、みかん	しょうが、にんにく、干し椎茸、ねぎ、だいこん、こまつな	しょうが、はくさい、水菜、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、みかん缶	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、ねぎ、にんじん、さいいんげん	
献立名	10 752kcal・35.2g 26.2・3.7g 茎わかめのサラダ 肉豆腐丼 五目卵スープ	11 779kcal・26.6g 27.2g・2.2g 柿と小豆のケーキ 和風きのこスパゲティ 海藻サラダ	12 736kcal・34.6g 32.0g・2.6g さわらの紅葉焼き ひじきあえ しめじとまいだけのご飯 みそけんちん汁	13 713kcal・31.8g 29.1g・3.1g チキンサラダ フレンチトースト ポークビーンズ	14 743kcal・35g 20.3g・2.7g みかん、鮭のおろし焼き、のり酢あえ わかめ菜飯 黄汁	
	赤	牛乳、飲用、豚肉、木綿豆腐、ツナフレーク、くきわかめ、鶏肉、いか、短冊、うすろ、鶏水素	牛乳、鶏肉、いか、短冊、きざみのり、海藻ミックス、干ひじき、たまご、牛乳(調理性)、生クリーム	牛乳、豚肉、油揚げ、さわら、西京き、干ひじき、ツナフレーク、木綿豆腐、白みそ	牛乳、牛乳(調理性)、生クリーム、たまご、鶏肉、大豆、豚肉	
	黄	精白米、精麦、しらたき、こま油、三温糖、白いりこま、上白糖、でんぶ	ハーフスパゲティ、サラダ油、でんぶ、白いりこま、こま油、上白糖、薄力粉、有塩バター、甘納豆	精白米、精麦、もち米、サラダ油、三温糖、卵不使用マヨネーズ、白いりこま、こま油、上白糖、さといも、こんにゃく	食パン、上白糖、サラダ油、有塩バター、こま油、白いりこま、じゃがいも、三温糖	
	緑	干し椎茸、玉葱、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、キャベツ、だいこん	しょうが、にんにく、玉葱、しめじ、エリンギ、えのきたけ、キャベツ、こまつな、だいこん、レモン(果汁)、生卵	ごぼう、にんじん、まいわけ、しめじ、玉葱、パセリ、こまつな、だいこん、ねぎ	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、玉葱、ホールトマト缶、塩、トマトピューレ、マトケチャップ	
献立名	17 722kcal・31.8g 28.2g・2.4g きびなごのこまがらめ 小松菜チャーハン みそキムチスープ	18 779kcal・26.6g 27.2g・2.2g 柿と小豆のケーキ 和風きのこスパゲティ 海藻サラダ	19 736kcal・34.6g 32.0g・2.6g さわらの紅葉焼き ひじきあえ しめじとまいだけのご飯 みそけんちん汁	20 818kcal・30.6g 35.7g・2.4g ほうれん草のキッシュ キャロットライス ホワイトソースかけ フレンチサラダ	21 747kcal・23.9g 22.3g・2.6g 里芋コロッケ おかあえ 麦ご飯 豆腐のすまし汁	
	赤	牛乳、豚肉、たまご、きびなご、木綿豆腐、赤みそ	牛乳、鶏肉、いか、短冊、きざみのり、海藻ミックス、干ひじき、たまご、牛乳(調理性)、生クリーム	牛乳、豚肉、油揚げ、さわら、西京き、干ひじき、ツナフレーク、木綿豆腐、白みそ	牛乳、鶏肉、冷凍むきえび、ひよこめ、調理用牛乳、生クリーム、ベーコン、たまご、ピザチーズ	
	黄	精白米、精麦、サラダ油、こま油、でんぶ、薄力粉、揚げ油、上白糖、白すりこま、白いりこま	ハーフスパゲティ、サラダ油、でんぶ、白いりこま、こま油、上白糖、薄力粉、有塩バター、甘納豆	精白米、精麦、もち米、サラダ油、三温糖、卵不使用マヨネーズ、白いりこま、こま油、上白糖、さといも、こんにゃく	精白米、精麦、オリーブ油、サラダ油、バター、薄力粉、上白糖	
	緑	ねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、キャベツ、だいこん、キムチ漬、えのきたけ、にら、ほうれんそう	しょうが、にんにく、玉葱、しめじ、エリンギ、えのきたけ、キャベツ、こまつな、だいこん、レモン(果汁)、生卵	ごぼう、にんじん、まいわけ、しめじ、玉葱、パセリ、こまつな、だいこん、ねぎ	にんじん、にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム水、かぶ、ほうれんそう、クリームコーン缶詰、キャベツ、きゅうり	
献立名	11月24日は 和食の日 労働感謝の日	25 799kcal・34.2g 28.6g・3.4g お好み揚げ きつねうどん スイートポテトサラダ	26 719kcal・30.0g 21.5g・2.9g 立料のりんご 家常豆腐丼 トック入りスープ	27 740kcal・29.6g 34.0g・2.5g 大根サラダ ココア ビスキュイパン えび入りコーンシチュー	28 757kcal・27.0g 29.4g・2.3g ミックスフルーツ さんまのご飯 いものこ汁	
	赤	牛乳、鶏肉、油揚げ、いか、短冊、焼き竹輪、たまご、おのり、ツナフレーク	牛乳、生揚げ、豚肉、白みそ、赤みそ、鶏肉、木綿豆腐、カットわかめ	牛乳、たまご、鶏肉、冷凍むきえび、牛乳(調理性)、粉チーズ、生クリーム	牛乳、さんま、鶏肉、木綿豆腐、白みそ	
	黄	うどん、三温糖、薄力粉、揚げ油、上白糖、じゃがいも、さつま芋、サラダ油	精白米、精麦、サラダ油、三温糖、でんぶ、トック、こま油	丸パン、上白糖、有塩バター、サラダ油、白すりこま、薄力粉、じゃがいも	精白米、精麦、でんぶ、薄力粉、揚げ油、上白糖、白いりこま、こま油、さといも	
	緑	にんじん、だいこん、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、玉葱	しょうが、干し椎茸、水菜、だいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ、にんにく、だいこん、こまつな、ほうれんそう	だいこん、きゅうり、にんじん、玉葱、クリームコーン缶詰、冷凍ホールコーンはくさい、ほうれんそう	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ、こまつな、みかん缶、パン缶	

