

令和8年度		10月分 予定献立表		清瀬市立清瀬中学校					
月		火		水		木		金	
けんこう 健康 からだ 体づくり きほん 基本 いしよくじ 食事 うんどう 運動 きょうよう 休養 すいみん 休養 おもに体を作る → おもにエネルギーになる → おもに体の調子を整える →		＊都合により献立を変更することがあります。 ＊日付の隣の数字はエネルギー/たんぱく質/食塩相当量を表しています。		1日 874 k cal/27.1g/2.1g グリーンサラダ ぶどう はちみつセサミトースト 秋のクリームシチュー		2日 765 k cal/30.8g/2.5g 和風サラダ さんまの塩焼き ごはん 飛鳥汁			
5日 702 k cal/28.4g/3.4g ポテトチーズ春巻き みそラーメン かぶと大根のしモン和え		6日 756 k cal/32.7g/3.1g 青菜とツナの和え物 肉豆腐丼 いものこ汁		7日 691 k cal/37.4g/3g おひたし さわらの香味焼き じゃこわかめご飯 むらくも汁		8日 753 k cal/30.3g/3g のり和え みかん ブルコギ丼 うすら卵とわかめのスープ		9日 858 k cal/32.5g/3.3g ヨーグルト ブルーベリーケーキ スパゲティ ミートソース 大根サラダ	
牛乳(飲用), 赤みそ, 豚肉, オイルツナ, ダイスチーズ ★蒸し中華めん, ごま油, サラダ油, でんぶん, 白いりごま, じゃがいも, 春巻きの皮, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖 しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, ねぎ, もやし, コーン(冷凍), こまつな, だいこん, かぶ, ★レモン果汁		牛乳(飲用), 豚肉, 豆腐, オイルツナ(フレーク), 鶏肉, みそ 米, 麦, サラダ油, 上白糖, でんぶん, ごま油, ★さといも 玉葱, にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, コーン(冷凍), ごぼう, まいたけ		牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ, ★さわら★たまご, カットわかめ, 豆腐 米, 白いりごま, ごま油, でんぶん ねぎ, しょうが, こまつな, だいこん, にんじん		牛乳(飲用), 豚肉, きざみのり, カットわかめ, ★うすら卵(水煮) 米, 麦, サラダ油, 上白糖, ごま油, 白いりごま にんにく, しょうが, にんじん, しめじ, 玉葱, ねぎ, にら, もやし, こまつな, キャベツ, たけのこ(ゆで), ★みかん		牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, ピザチーズ, ちりめんじゃこ, プレーンヨーグルト, ★たまご スパゲティ, サラダ油, 上白糖, オリーブ油, 薄力粉 しょうが, にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮), ★トマト缶詰(ホール), トマトケチャップ, トマトピューレ, だいこん, きゅうり, コーン(冷凍), ★モモン果汁, ブルーベリー	
12日 スポーツの日		13日 809 k cal/25.3g/2.1g スイートポテト カレーピラフ 野菜のクリームスープ		14日 721 k cal/31.2g/3.4g 具だくさん卵焼き こんにゃくのおかか煮 ごはん・のり佃煮 すまし汁		15日 782 k cal/32.3g/2.8g ごま和え ししゃものから揚げ みかん 秋の香りごはん 呉汁		16日 696 k cal/30.2g/3g じゃがいものきんぴら いかの香味焼き ごはん・エコふりかけ みそ汁	
牛乳(飲用), ★冷凍むきえび, ★いか, 鶏肉, 牛乳(調理用), 生クリーム 米, 麦, サラダ油, バター, 薄力粉, さつまいも, 上白糖 にんじん, 玉葱, エリンギ, ピーマン, えのきたけ, しめじ, こまつな		牛乳(飲用), ★たまご, 鶏肉, 焼き竹輪, おかか削り, 豆腐, カットわかめ 米, 麦, 上白糖, じゃがいも, サラダ油, こんにゃく 玉葱, にんじん, たけのこ(ゆで), さやいんげん, こまつな		牛乳(飲用), きざみのり, オイルツナ(フレーク), ★たまご, 鶏肉, 焼き竹輪, おかか削り, 豆腐, カットわかめ 米, 麦, 上白糖, じゃがいも, サラダ油, こんにゃく 玉葱, にんじん, たけのこ(ゆで), さやいんげん, こまつな		牛乳(飲用), 鶏肉, ★ししゃも, 大豆, 油揚げ, みそ 米, もち米, むきぐり, サラダ油, でんぶん, 揚げ油, 白すりごま, 上白糖, ★さといも しめじ, にんじん, 干し椎茸, しょうが, こまつな, だいこん, ごぼう, ねぎ, ★みかん		牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, ★いか, 切身, 豆腐, カットわかめ, みそ 米, 麦, ごま油, じゃがいも, 揚げ油, サラダ油, 糸こんにゃく, 三温糖 ねぎ, しょうが, ごぼう, にんじん, こまつな, 玉葱	
19日 727 k cal/29.5g/3.3g 肉じゃが オレンジかん 菜飯 みそ汁		20日 765 k cal/28.4g/1.8g 中華サラダ アップルトースト チリコンカン		21日 780 k cal/28.3g/2.5g 果物 きのことうすらのカレーライス じゃこ海藻サラダ		22日 813 k cal/29.9g/2.5g 切干大根のサラダ 冷凍パイ いわしのかば焼き丼 かき玉汁		23日 708 k cal/25g/2.5g キャラメルポテト わかめうどん ひじき和え	
牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ, 粉寒天 米, 白いりごま, じゃがいも, 糸こんにゃく, サラダ油, 上白糖 こまつな, 玉葱, にんじん, さやいんげん, はくさい, ねぎ, えのきたけ, ★みかん果汁		牛乳(飲用), 豚肉, ベーコン, 金時豆(乾), カットわかめ 食パン, バター, グラニュー糖, サラダ油, 上白糖, 薄力粉, 白いりごま, ごま油 ★りんご, にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, セロリー, ★トマト缶詰(ホール), トマトケチャップ, トマトピューレ, パプリカ(粉), キャベツ, きゅうり, コーン(冷凍)		牛乳(飲用), 豚肉, ★うすら卵(水煮), ピザチーズ, レンズまめ(乾), ちりめんじゃこ, 海藻ミックス 米, 麦, サラダ油, 薄力粉, 上白糖 しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, しめじ, えのきたけ, エリンギ, キャベツ, きゅうり, ★果物		牛乳(飲用), いわし, ツナ水煮(フレーク), ★たまご, 豆腐 米, 麦, でんぶん, 揚げ油, 上白糖, ごま油 しょうが, 切干しだいこん, にんじん, チンゲンツアイ, キャベツ, こまつな, ねぎ, 冷凍パイ		牛乳(飲用), カットわかめ, 油揚げ, 鶏肉, かまぼこ, 干ひじき, 生クリーム うどん(冷凍), 白いりごま, ごま油, 上白糖, サラダ油, さつまいも, 揚げ油, バター にんじん, ねぎ, こまつな, だいこん	
26日 797 k cal/29.4g/2.2g さつま芋のごま団子 スタミナチャーハン 五目卵スープ		27日 829 k cal/24.1g/2g ツナ入り大根サラダ 披露宴のバイパン ジュテームスープ		28日 850 k cal/39g/2.6g からし和え 鮭の照り焼き こぎつねご飯 だまこ汁		29日 779 k cal/28g/2.4g フルーツのヨーグルトかけ 四川マーボー丼 春雨サラダ		30日 854 k cal/37.6g/2.5g ハロウィン オムレツ パンプキンプリン シーフードピラフ ミネストローネスープ	
牛乳(飲用), 豚肉, みそ, 牛乳(調理用), 鶏肉, 豆腐, ★うすら卵(水煮) 米, 麦, サラダ油, 白すりごま, ごま油, 上白糖, さつまいも, 白玉粉, 三温糖, 白いりごま, 黒いりごま, 揚げ油, でんぶん 玉葱, にんじん, ねぎ, にんにく, こまつな, 干し椎茸		牛乳(飲用), 牛乳(調理用), 生クリーム, 鶏ひき肉, 豆腐, ★たまご, みそ, オイルツナ(フレーク), カットわかめ パイパン, サラダ油, さつまいも, 米, パン粉, 上白糖 玉葱, ねぎ, にんじん, だいこん, きゅうり		牛乳(飲用), 鶏肉, 油揚げ, ★鮭 米, 麦, サラダ油, 上白糖, 三温糖, でんぶん, 冷だまこ餅, こんにゃく にんじん, こまつな, もやし, キャベツ, ごぼう, だいこん, ねぎ, えのきたけ		牛乳(飲用), 豚ひき肉, 豆腐, プレーンヨーグルト 米, 麦, サラダ油, でんぶん, ごま油, 普通はるさめ(乾), 上白糖, 白いりごま にんにく, ねぎ, ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんじん, ★パイナップル, 黄桃, みかん缶		牛乳(飲用), ★冷凍むきえび, ★いか★たまご, 牛乳(調理用), 豚肉, ひよこまめ(乾), 粉寒天, 生クリーム 米, 麦, サラダ油, 三温糖, マカロニ, じゃがいも, 上白糖 玉葱, にんじん, コーン(冷凍), パセリ粉, トマトピューレ, トマトケチャップ, セロリー, ★トマト缶詰(ホール), パセリ, かぼちゃ	