

令和8年度 9月分 予定献立表 清瀬市立清瀬中学校				
月	火	水	木	金
 あか おもに体をつくる もとになる 食べもの きいろ おもにエネルギー のもとになる 食べもの みどり おもに体の調子 をととのえるもとに なる食べもの おもにエネルギーになる → おもに体を作る → おもに体の調子を整える →	 始業式	2日 819k cal/27.6g/2.4g サワーかん チキンカレー かりかり油揚げサラダ 米,麦,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター,上白糖 牛乳,鶏肉,ピザチーズ,油揚げ,乳酸菌飲料,粉寒天 しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマトケチャップ,キャベツ,きゅうり,こまつな	3日 713k cal/30.9g/2.6g ぶどう 清瀬のぶどう ハ珍豆腐丼 大根と春雨のスープ 米,麦,サラダ油,上白糖,でんぷん,こま油,緑豆はるさめ,白いりごま 牛乳,木綿豆腐,豚肩肉,★冷凍むきえび,★いか,豚モモ肉 にんにく,しょうが,はくさい,にんじん,たけのこ,干し椎茸,チンゲンツアイ,だいこん,ねぎ,こまつな,えのきたけ,★巨峰	4日 802k cal/38.2g/2.4g じゃこ和え スタミナ納豆 さばのおろし煮 ご飯 根菜たっぷり汁 米,麦,上白糖,こま油,でんぷん,薄力粉,揚げ油,三温糖,サラダ油,こんにやく,じゃがいも 牛乳,鶏ひき肉,挽きわり納豆,★さば,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,ちりめんじゃこ にんにく,しょうが,万能ねぎ,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,キャベツ,もやし,ほうれんそう,玉葱
7日 747k cal/29.0g/2.5g 9/6(クロの日) バリバリひじき ピビンバ 参鶏湯風スープ 米,麦,サラダ油,三温糖,こま油,白いりごま,じゃがいも,薄力粉,春巻きの皮,揚げ油 牛乳,★たまご,豚肩肉,赤みそ,鶏肉モモ,干しひじき,ダイスチーズ しょうが,にんにく,切干しだいこん,だいずもやし,ほうれんそう,エリンギ,こまつな,ねぎ,にんじん	8日 703k cal/29.2g/2.9g 冷凍みかん じゃこ入り海藻サラダ ごまきなこトースト イタリアンスープ 食パン70g,有塩バター,サラダ油,白すりごま,はちみつ,上白糖,じゃがいも,パン粉 牛乳,きな粉,ベーコン,鶏肉モモ,粉チーズ,★たまご,海藻ミックス,ちりめんじゃこ にんじん,玉葱,ホールコーン(冷凍),こまつな,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん S	9日 741k cal/35.0g/2.3g 重陽の節句 菊のごまあえ 鮭の菊花焼き ご飯 けんちん汁 米,麦,サラダ油,★マヨネーズ,じゃがいも,こんにやく,白すりごま,練りごま,白,三温糖 牛乳,★生鮭,★たまご,木綿豆腐 しょうが,えのきたけ,しめじ,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう,もやし,菊のり	10日 790k cal/27.8g/1.7g フルーツクラフティ メキシカンライス えびのチャウダー 米,麦,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター,上白糖 牛乳,鶏肉モモ,★冷凍むきえび,ベーコン,生クリーム,★たまご 玉葱,ホールコーン(冷凍),トマトケチャップ,トマトピューレ,ピーマン,にんじん,★パイン缶	11日 812k cal/33.0g/2.8g 梨 リクエスト給食 1組 かつ丼 味噌汁 米,薄力粉,パン粉,揚げ油,三温糖,でんぷん,じゃがいも 牛乳,豚モモ肉,★たまご,生わかめ,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ 玉葱,みつば,にんじん,えのきたけ,★なし
14日 745k cal/32.9g/2.4g オレンジチーズケーキ スパゲッティ ペスカーレ ツナ入り大根サラダ ハーフスパゲティ,サラダ油,上白糖,白いりごま,グラニュー糖,★マーマレード,薄力粉 牛乳,★冷凍むきえび,★いか,粉チーズ,ツナ水煮,ブレンヨーグルト,クリームチーズ,★たまご,生クリーム にんにく,玉葱,セロリ,★トマト缶,トマトケチャップ,だいこん,きゅうり,にんじん,こまつな	15日 756k cal/38.0g/2.6g リクエスト給食 2年生 アイスクリーム いかのチリソース ちんげんさいとじゃこのチャーハン わかめスープ 米,麦,サラダ油,こま油,薄力粉,でんぷん,揚げ油,上白糖,白いりごま 牛乳,★たまご,焼き豚,ちりめんじゃこ,★いか,鶏肉モモ,生わかめ,木綿豆腐 にんにく,しめじ,チンゲンツアイ,しょうが,トマトケチャップ,ねぎ,にんじん,えのきたけ,玉葱,みかんシャーベット	16日 738k cal/28.2g/2.3g 抹茶ゼリー 黒蜜がけ ピリ辛肉じゃが ご飯 味噌汁 米,麦,じゃがいも,糸こんにやく,サラダ油,三温糖,上白糖,黒砂糖 牛乳,豚モモ肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,粉寒天,粉ゼラチン,生クリーム 玉葱,にんじん,さやいんげん,キャベツ,ねぎ,えのきたけ	17日 709k cal/31.4g/2.2g ひじきサラダ グラタンパン ABCスープ 無塩食パン,サラダ油,有塩バター,薄力粉,じゃがいも,ABCパスタ,上白糖 牛乳,ベーコン,鶏肉モモ,ピザチーズ,豚モモ肉,ツナ水煮,干しひじき にんじん,玉葱,しめじ,パセリ粉,キャベツ,だいこん,こまつな,ホールコーン	18日 718k cal/29.6g/2.6g 切り干し大根の煮物 ししゃもの青のり揚げ 栗ご飯 塩豚汁 米,もち米,むきぐり,白いりごま,薄力粉,でんぷん,揚げ油,サラダ油,じゃがいも,上白糖 牛乳,★ししゃも,あおのり,豚モモ肉,油揚げ,さつま揚げ ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな,しょうが,切干しだいこん,にんじん
敬老の日	国民の祝日	秋分の日	24日 795k cal/31.0g/1.9g おはぎ かきたまうどん 磯和え うどん,サラダ油,でんぷん,もち米,米,上白糖 牛乳,鶏肉モモ,油揚げ,★たまご,きざみのり,きざみ粉,あずき にんじん,ねぎ,こまつな,ほうれんそう,キャベツ,えのきたけ,しめじ,ホールコーン	25日 832k cal/36.1g/2.3g お月見団子 中秋の名月 二色そばろ丼 味噌汁 米,麦,サラダ油,白いりごま,上白糖,じゃがいも,上新粉,白玉粉,でんぷん 牛乳,鶏ひき肉,凍り豆腐,大豆,★たまご,きざみのり,木綿豆腐,★生わかめ,白みそ,赤みそ,絹ごし豆腐 しょうが,にんじん,ねぎ,こまつな
28日 775k cal/31.2g/2.5g はちみつレモンかん 音楽祭応援献立 いかと大豆の甘辛揚げ 中華菜飯 ハーモニスープ 米,もち米,こま油,上白糖,でんぷん,揚げ油,三温糖,サラダ油,ビーフン,はちみつ 牛乳,豚肩肉,★いか,大豆,豚モモ肉,粉寒天 たけのこ,にんじん,チンゲンツアイ,しょうが,ねぎ,もやし,こまつな,えのきたけ,★レモン果汁,★レモン	音楽祭	30日 721k cal/30.8g/2.7g ホキのカレーマリネ コーンピラフ ジュリエンスープ 米,麦,有塩バター,薄力粉,揚げ油,上白糖,サラダ油 牛乳,鶏肉モモ,ホキ,豚モモ肉,木綿豆腐 玉葱,にんじん,ホールコーン,パセリ粉,赤ピーマン,黄ピーマン,ピーマン,だいこん,キャベツ,こまつな	リクエスト 献立 7月に引き続き、給食保健委員会によるリクエスト給食で1位になったメニューが登場します！ 9/15(火)に2年生のデザート部門、 9/11(金)に1組の主食部門です！お楽しみに♪ 2年生 デザート 部門 🍦 アイスクリーム 1組 主食 部門 🍖 かつ丼 ※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。	