



# 9月給食予定献立表

清瀬第三中学校

今月も清瀬産の野菜を給食で使う予定です。感謝していただきましょう



小松菜 チンケン菜 ブルーベリー

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)	2 707kcal・24.4g 23.3g・2.2g	3 726kcal・29.6g 37.3g・2.1g	4 796kcal・28.3g 24.9g・3.3g	5 733kcal・28.2g 21.3g・2.1g
赤	～食器を大切に！～	ふどう スパイシーストマトライス ツナサラダ	じゃこ入り海草サラダ ごまきなこトースト イタリアンスープ	みそポテト 紅生姜 こきつねごはん 塩豚汁	サワーかん 四川豆腐丼 五目卵スープ	
黄	血や肉になる	牛乳、豚ひき肉、冷り豆腐細切り、ツナフレーク	牛乳、きな粉、ベーコン短冊、鶏肉、粉チーズ、たまご、海藻ミックス、ちりめんじゅう	牛乳、鶏肉、油揚げ、赤みそ、豚肉、木綿豆腐	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏肉、たまご、乳酸菌飲料、粉寒天	
緑	熱や力の元になる	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、コーンスターク	無塩食パン、有塩バター、サラダ油、白すりごま、はちみつ、上白糖、パン粉	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、でんぶん、揚げ油	精白米、精麦、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぶん、白いりごま	
献立名	8 797kcal・28.0g 27.9g・1.9g	9 776kcal・34.3g 28.8g・3.2g	10 800kcal・36.4g 25.1g・3.3g	11 742kcal・28.6g 20.0g・2.5g	12 786kcal・26.5g 22.7g・2.3g	
赤	フルーツクラフティ コーンピラフ えびのチャウダー	ホキの菊花やき わかめご飯 みそ汁	いかと大豆の 甘辛揚げ ねぎチャーハン ピーフンスープ	抹茶ゼリー 黒蜜かけ 麦ご飯 みそ汁	ふどうかん チキンカレー カリカリ油揚げサラダ	
黄	牛乳、鶏肉、冷凍むきえび、ベーコン、調理用、生クリーム、たまご	牛乳、炊き込みわかめ、ホキ切り身、たまご、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、たまご、豚肉、なると、豚肉、いか短冊、大豆	牛乳、豚肉、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ、粉寒天、粉ゼラチン、牛乳(調理用)、生クリーム	牛乳、鶏肉胸肉、ピザチーズ、牛乳(調理用)、油揚げ、粉寒天	
緑	精白米、精麦、有塩バター、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、上白糖	精白米、白いりごま、サラダ油、マヨネーズ、白すりごま、上白糖、じゃがいも	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、ピーフン、でんぶん、揚げ油、三温糖	精白米、精麦、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、上白糖、黒砂糖	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、上白糖	
献立名	敬老の日	16 770kcal・33.8g 24.9g・2.7g	17 863kcal・39.9g 34.2g・3.2g	18 723kcal・30.6g 36.6g・2.7g	19 760kcal・30.2g 23.8g・3.2g	
赤	牛乳、冷凍むきえび、いか 短冊、粉チーズ、ツナフレーク、たまご、ブレーンヨーグルト	牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、アヒ文化干し、おかか割り、鶏肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、たら切り身、鶏肉モモ、牛乳(調理用)、生クリーム	牛乳、ししゃも、油揚げ、さつま揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ	牛乳、ししゃも、油揚げ、さつま揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ	
黄	ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、白いりごま、薄力粉	精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	ソフトフランス、有塩バター、オリーブ油、薄力粉、揚げ油、上白糖、サラダ油	精白米、もち米、むきぐり、白いりごま、黒いりごま、でんぶん、薄力粉、揚げ油、サラダ油、上白糖、じゃがいも	精白米、もち米、むきぐり、白いりごま、黒いりごま、でんぶん、薄力粉、揚げ油、サラダ油、上白糖、じゃがいも	
緑	にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、ホールトマト缶、トマトケチャップ、だいこん、きゅうり、こまつな、パン缶	にんにく、しょうが、万能ねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	にんにく、パセリ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、玉葱、にんじん、えのきだけ、冷凍ホールコーン、チングンツアイ	にんにく、にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、だいこん、キャベツ	切干したいこん、にんじん、ねぎ、えのきだけ	
献立名	22 733kcal・28.7g 17.9g・2.6g	24 690kcal・28.3g 22.6g・2.4g	25 806kcal・33.6g 23.1g・2.7g	26 765kcal・35.8g 24.9g・2.5g		
赤	おはぎ かきたまうどん からし和え	わかさぎのから揚げ キムチチャーハン サムゲタンスープ	ヨーグルトかん フルーベリーソースかん そぼろ丼 野菜と白玉団子の汁	ひじきの磯煮 ごまごはん むらくも汁		
黄	牛乳、鶏肉、板なしかまぼこ、油揚げ、たまご、カットわかめ、きな粉、あさき	牛乳、豚肉、鶏肉、わかさぎ	牛乳、鶏ひき肉、冷り豆腐細切り、きざみのり、鶏肉、粉寒天、ブレーンヨーグルト	牛乳、さば切り身、白みそ、干ひじき、大豆、油揚げ、たまご、木綿豆腐		
緑	うどん、サラダ油、でんぶん、もち米、精白米、上白糖	精白米、ごま油、白いりごま、でんぶん、薄力粉、揚げ油	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、さといも、冷凍白玉もち	精白米、精麦、白いりごま、三温糖、糸こんにゃく、でんぶん		
献立名	29 667kcal・25.8g 23.3g・3.0g	30 839kcal・35.9g 30.8g・3.1g				
赤	ナムル 大根と春雨のスープ カラフルピーナッツ	なし チーズ目玉焼き 大豆入りドライカレー あっさりスープ				
黄	牛乳、豚肉、うずら卵水煮、木綿豆腐	牛乳、大豆、豚ひき肉、ベーコン、たまご、ピザチーズ				
緑	精白米、精麦、サラダ油、ごま油、上白糖、はるさめ、白いりごま	精白米、精麦、サラダ油				
	にんじん、こまつな、だいこん、しょうが、キムチ漬け、にんにく、チングンツアイ、きゅうり	セロリー、しょうが、玉葱、にんじん、ピーマン、干し椎茸、トマトビューレー、えのきだけ、キャベツ、こまつな、なし				
<p>☆イベントメニュー☆</p> <p>9日(火) : 重陽の節句 (ホキの菊花焼き)</p> <p>19日(金) : 食育の日 (和食献立/栗ご飯)</p> <p>22日(月) : お彼岸 (おはぎ)</p>						
<p>・献立は都合により変更する事があります。</p> <p>・食材は全て加熱しています。</p> <p>・ドレッシングは、別配食の形をとります。</p>						

