

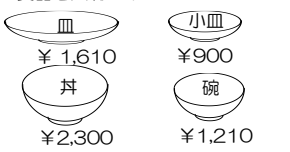











9月給食予定献立表

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 チンゲン菜 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
	～食器を大切に！～		ぶどう スパイシー ートマトライス ツナサラダ		じゃこ入り海草サラダ ごまきなこ ートスト イタリアン スープ		みそポテト 煮びたし こぎつねごはん 塩豚汁		サワーかん 四川豆腐丼 五目卵スープ	
										
赤	血や肉になる		牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐細切り、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、海菜ミックス、ちりめんじゃこ		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	
黄	熱や力の元になる		精白米、精麦、サラダ油、上白糖、コーンスターチ		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、でんぷん、揚げ油		精白米、精麦、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぷん、白いりごま	
緑	体の調子を整える		玉葱、にんじん、にんにく、トマト、ホールトマト、トマトケチャップ、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、ぶどう		にんじん、玉葱、冷凍ホールコーン、こまつな、キャベツ、きゅうり		にんじん、こまつな、えのきたけ、だいこん、ねぎ、しょうが		チンゲンツァイ、しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、水煮だけのこ、こまつな	
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
	フルーツクラフティ コーンピラフ えびのチャウダー		ホキの菊花焼き 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 ビーフンスープ		抹茶ゼリー 黒蜜かけ 麦ご飯 みそ汁		ぶどうかん チキンカレー カリカリ 油揚げサラダ	
										
赤	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	
黄	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、精麦、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、ビーフン、でんぷん、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	
緑	玉葱、にんじん、冷凍ホールコーン、パセリ粉、パイン缶		しょうが、えのきたけ、しめじ、こまつな、だいこん、にんじん、菊のり、ねぎ		しょうが、玉葱、にんじん、ねぎ、干し椎茸、だいこん、チンゲンツァイ		玉葱、にんじん、さやいんげん、キャベツ、えのきたけ		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、ぶどうジュース	
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
			パインの ヨーグルトケーキ スパゲティベスカートレ ツナ入り 大根サラダ		アジの文化干し 麦ごはん/スタミナ納豆 根菜たっぷり汁		タラのカレーマリネ ガーリック トースト チンゲン菜の クリームスープ		ししゃも石垣揚げ 切り干し大根の 煮物 栗ごはん じゃがいものみそ汁	
										
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、プレーンヨーグルト			牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、アジ文化干し、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、もも、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			
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、でんぷん、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、パイン缶		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、えのきたけ、冷凍ホールコーン、チンゲンツァイ		切干しだいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ			
献立名	22	733kcal・28.7g 17.9g・2.6g	 秋分の日		24	690kcal・28.3g 22.6g・2.4g	25	806kcal・33.6g 23.1g・2.7g	26	765kcal・35.8g 24.9g・2.5g
	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 ブルーベリーソースかけ そぼろ丼 野菜と白玉団子の汁		ひじきの磯煮 鯖の味噌煮 ごまごはん むらくも汁	
										
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、あずき		牛乳、豚肉、鶏肉、わかさぎ			牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐細切り、きざみのり、鶏肉、粉寒天、プレーンヨーグルト		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			
うどん、サラダ油、でんぷん、もち米、精白米、上白糖		精白米、ごま油、白いりごま、でんぷん、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、でんぷん			
緑	にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、だいこん、キャベツ		キムチ漬、ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、エリンギ、しめじ、しょうが		しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ、ブルーベリー、レモン果汁		しょうが、にんじん、玉葱、こまつな			
献立名	29	667kcal・25.8g 23.3g・3.0g	30	839kcal・35.9g 30.8g・3.1g	<div>☆ イベントメニュー ☆ ちょうよう きっか 9日(火)：重陽の節句(ホキの菊花焼き) 19日(金)：食育の日(和食献立/栗ご飯) 22日(月)：お彼岸(おはぎ) ・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。</div>					
	ナムル 大根と春雨の スープ カラフルビビンバ		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							
										
牛乳、豚肉、うすら卵水煮、木綿豆腐		牛乳、大豆、豚ひき肉、ベーコン、たまご、ピザチーズ								
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								
緑	にんじん、こまつな、だいこん、しょうが、キムチ漬、にんにく、チンゲンツァイ、きゅうり		セロリー、しょうが、玉葱、にんじん、ピーマン、干しぶどう、トマトピューレ、えのきたけ、キャベツ、こまつな、なし							

