

12月給食予定献立表

お知らせ
給食室のスチームコンベクションが故障しており、
12月も使用できません。そのため、加熱方法を一部変
更しております。ご理解をお願いいたします。

12月 2日 (火) 埼玉県秩父市 郷土料理〜(かてめし/みそポテト)

12月10日 (水) 有機野菜献立 (12月8日は有機野菜の日)

12月19日 (金) 長野県食材活用献立 (信州味噌/寒天/あんず)

12月22日 (月) 冬至 (とうじ) 献立 (かぼちゃ/ゆず)

- ・献立は都合により変更する場合があります。
- ・食材は全て新鮮しています。
- ・ドレッシングは、別配食の形をとります。

今月も学区内の農家さんが作った
旬の有機産の野菜を給食で使います。



だいこん キャベツ さつまいも こまつな 長ねぎ

清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
献立名	748kcal 29.1g 24.6g・2.9g 米粉のさつまいもドーナツ かきたまうどん わかめあえ	761kcal 27.5g 22.3g・3.2g こまあえ かてめし みそポテト みそ汁	727kcal 33.0g 25.4g・2.7g チーズオムレツ エビピラフ キャベツのスープ	769kcal 29g 34.2g・2.8g きのこ入りサラダ カレーピーンズ きなごま揚げパン	808kcal 31.6g 26.4g・2.7g ヨーグルトかん 麻婆汁 白菜と春雨のスープ
赤	牛乳、鶏肉、かまぼこ、揚げたまご、カットわかめ、牛乳(調理用)	牛乳、揚げたまご、赤みそ、カットわかめ、白みそ	牛乳、冷凍むきえび、ベーコン、鶏ひき肉、たまご、ダイスチーズ、牛乳(調理用)、ひよこまめ	牛乳、きな粉、大豆、鶏ひき肉	牛乳、木綿豆腐、大豆、鶏ひき肉、赤みそ、鶏肉、冷凍天ぷら、ヨーグルト
黄	うどん、サラダでんご、さつまいも、上白糖、米、揚げ油	精白米、じゃがいも、鶏力、でんご、揚げたまご、上白糖、白すりこぎ	精白米、鶏、有塩バター	コッパン、揚げたまご、白すりこぎ、上白糖、じゃがいも、サラダ油、鶏力、白すりこぎ	精白米、鶏、白すりこぎ、サラダ油、上白糖、でんご、こま揚げ、はるさめ
緑	にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、はくさい、うれん、そうえのき、だし	だいにん、こほう、にんじん、干し椎茸、こまつな、キャベツ、ねぎ	玉葱、にんじん、冷凍ホールコーン、パセリ、粗バネリ、キャベツ、ねぎ	にんじん、玉葱、しめじ、トマト、ケチャップ、しょうが、にんにく、パセリ、キャベツ、だいにん、きゅうり	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、はくさい、にんじん、こまつな
	8	9	10	11	12
献立名	749kcal 34.2g 26.7g・3.0g カリカリ！ 揚げサラダ 親子丼 さわかん 沢庵漬	703kcal 32.4g 24.0g・2.6g 白ごまプリン スパゲティ ベスコートレ フレンチサラダ	754kcal 33.8g 21.7g・2.5g メルと有機野菜(じゃがいも)の揚げ煮 煮ご飯 みそ汁	855kcal 30.6g 28.8g・2.3g ミックスフルーツ チキンライス 鮭の白身シチュー	738kcal 32.5g 24.1g・2.9g からし和え しゃもものごき揚げ のっぺい汁
赤	牛乳、鶏肉、たまご、きざみのり、揚げ鶏肉	牛乳、冷凍むきえび、いり、鶏、チーズ、冷凍寒天、牛乳(調理用)	牛乳、メル、サーモ、切り、木綿豆腐、揚げたまご、カットわかめ、白みそ、赤みそ	牛乳、鶏肉、生鮭、ベーコン、牛乳(調理用)、生クリーム、粉チーズ	牛乳、鶏肉、煮り豆腐、鶏切り、しゃも、たまご、おろし、カットわかめ、鶏肉、焼き椎茸
黄	精白米、鶏、上白糖、サラダ油、糸こんにゃく	ハーフパ、グティ、サラダ油、上白糖、鶏、りご、白すりこぎ、黒砂糖	精白米、鶏、でんご、じゃがいも、揚げたまご、サラダ油、上白糖	精白米、有塩バター、サラダ油、じゃがいも、鶏力	精白米、鶏、サラダ油、上白糖、こま揚げ、鶏力、でんご、揚げたまご、いり、こんにゃく
緑	玉葱、にんじん、キャベツ、冷凍ホールコーン、だいにん、こほう、干し椎茸、ねぎ、えのき、だし	にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、トマト、茹付け、トマト、ケチャップ、パセリ、キャベツ、きゅうり、はくさい	しょうが、にんにく、ピーマン、玉葱、こまつな、えのき、だし	にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、冷凍グリーンピース、トマト、ケチャップ、はくさい、こまつな、おかん、生パイン缶	干し椎茸、にんじん、ほうれんそう、だいにん、キャベツ、ゆでたまご、のり、こほう、うれん
	15	16	17	18	19
献立名	747kcal 31.0g 24.4g・2.7g 肉団子のもち米粥 チャーハン わかめスープ	712kcal 34.2g 18.9g・2.7g だらのフライ きんぴら大豆 煮ご飯 のりの佃煮 みそ汁	741kcal 24.2g 23.6g・2.5g りんご 冬野菜のカレーライス 海藻サラダ	746kcal 30.7g 24.6g・2.5g ひじきあえ とりのからあげ 煮ご飯 さつまいもみそ汁	746kcal 30.7g 24.6g・2.5g 信州あんずの 鶏の のり酢和え きんぴらかん 信州みそ煮し 煮ご飯 糸寒天ときご汁
赤	牛乳、焼きそば、なると、たまご、鶏ひき肉、鶏肉、カットわかめ、木綿豆腐	牛乳、きざみのり、たら、切り身、たまご、鶏肉、大豆、カットわかめ、白みそ、赤みそ	牛乳、鶏肉、粉チーズ、レンズ、まめ、海藻ミックス	牛乳、鶏肉、平ひじき、鶏肉、揚げたまご、白みそ、赤みそ	牛乳、生鮭、白みそ、きざみのり、鶏肉、木綿豆腐、揚げたまご、糸寒天
黄	精白米、サラダ油、白すりこぎ、パン、揚げたまご、米、ごま油	精白米、鶏、上白糖、鶏力、粗力、パン、揚げたまご、サラダ油、糸こんにゃく	精白米、鶏、じゃがいも、サラダ油、鶏力、有塩バター、こま揚げ、上白糖	精白米、鶏、でんご、じゃがいも、揚げたまご、白すりこぎ、上白糖、サラダ油、さつまいも、こんにゃく	精白米、鶏、卵、不使用マヨネーズ、上白糖、でんご、りん
緑	ねぎ、冷凍グリーンピース、しょうが、干し椎茸	にんじん、こほう、だいにん、ねぎ	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、だいにん、トマト、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、ゆんご	しょうが、にんにく、こまつな、にんじん、だいにん、ねぎ	こまつな、だいにん、キャベツ、にんじん、しめじ、えのき、ぶどう、ジュース、あんず缶詰
	22	23	24	日付	
献立名	734kcal 36.4g 22.2g・2.1g 青菜とツブの 和え物 みかん ゆであん 鶏の照り焼き 煮ご飯 かぼちゃ入り豚汁	742kcal 35.1g 31.7g・3.4g ナムル きびなごのからあげ たんたんめん 担々麺	840kcal 26.6g 33.8g・2.2g ミルクゼリーイチゴソースかけ カレーピラフの ホワイトソースかけ 野菜スープ	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！～ 皿 小皿 ¥1,610 ¥900 丼 碗 ¥2,300 ¥1,210	冬至にゆず湯と かぼちゃ 冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆず湯を浴びて、お風呂に入ったり、かぼちゃを煮たりすると、かぜを予防できるといわれています。
赤	牛乳、さわかん、ツブ、水餃子、鶏肉、木綿豆腐、揚げたまご、白みそ、赤みそ	牛乳、鶏ひき肉、赤みそ、きびなご	牛乳、冷凍むきえび、鶏肉、ベーコン、牛乳(調理用)、生クリーム、ひよこまめ、白寒天	血や肉になる	
黄	精白米、鶏、上白糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく	蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、上白糖、でんご、白すりこぎ、白すりこぎ、白すりこぎ	精白米、鶏、サラダ油、鶏力、有塩バター、上白糖、いちごジャム	熱や力の元になる	
緑	ゆず、こまつな、だいにん、にんじん、キャベツ、こほう、かぼちゃ、ねぎ、みかん	しょうが、にんにく、水餃子、のり、にんじん、干し椎茸、だいにん、ねぎ、ダンゴン、ツブ、だいにん、きゅうり	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな、いちご、レモン果汁	体の調子を整える	



冬至にゆず湯と
かぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆず湯を浴びて、お風呂に入ったり、かぼちゃを煮たりすると、かぜを予防できるといわれています。

