



# 予定献立表



日曜	主 食		つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考	
	飲 み 物	料 理 名			エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1 金	ご飯 牛乳	さばの麦味噌焼き 肉じゃが 生揚げのどろみ汁	1日 清泉中学校は 給食がありません。	米・牛乳・鰯・みそ・砂糖・白ごま・大麥・豚肉・じゃがいも・ 人参・玉葱・白滝・さやいんげん・油・鶏肉・もやし・長葱・ <b>小 松菜</b> ・生揚げ・干しいたけ・鰾粉	805	38.3	 <b>今月は近畿地方です</b> <b>6日(水)なら和え(奈良県)</b> 特産品の奈良漬やかん びょう、椎茸などを使っ た和え物です。給食では 奈良漬の代わりに、大 根・人参を加えて作ります。 <b>11日(月)しよめし・じゅんじゅん(滋賀県)</b> 「しよめし」は、 しょうゆを使って炊いた ご飯のことをいいます。 昔はお祭りなどで食べら れていたことから「わっ しょうい」の「しよめし」を かけて名付けられたとい われています。「じゅん じゅん」は、すき焼き風 に味付けした鍋料理のこ とで、具材を煮る時の音 が「じゅんじゅん」と聞 こえたことに由来してい ます。  <b>28日(木)打ち豆汁(滋賀県)</b> 打ち豆は大豆を一粒一 粒木づちでつぶして乾燥 させたものです。「戦い に打ち勝つ」という語呂 合わせで、織田信長が好 んで兵士に与えたといわ れています。 	
5 火	カレーピラフ 牛乳	ひき肉と玉葱のチーズオムレツ カラフルソテー ポテトスープ		米・鶏肉・赤ピーマン・玉葱・マッシュルーム・油・パセリ・牛 乳・ <b>鰾</b> ・豚肉・人参・チーズ・生クリーム・砂糖・にんにく・と うもろこし・キャベツ・もやし・じゃがいも・セロリー	705	30.7		
6 水	ご飯 牛乳	さげの生姜焼き なら和え 豚汁		米・牛乳・鮭・砂糖・生姜・ごま油・大根・人参・油揚げ・れん こん・糸こんにゃく・干しいたけ・白ごま・油・豚肉・じゃが いも・ごぼう・板こんにゃく・木綿豆腐・長葱・小松菜・みそ	716	38.2		
7 木	あんかけ焼きそば 牛乳	(あんかけ焼きそばの具) 開口笑(揚) ごぼうとこんにゃくの炒め物		蒸し中華めん・豚肉・にんにく・生姜・いか・人参・玉葱・キャ ベツ・もやし・ピーマン・たけのこ・きくらげ・オイスターソ ース・鰾粉・ごま油・油・牛乳・米粉・砂糖・ <b>鰾</b> ・白ごま・ごぼ う・糸こんにゃく・さやいんげん・干しいたけ	758	28.8		
8 金	ご飯 牛乳	チャーチャン豆腐 青のりごぼうピンス(揚) りんご 1/4		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・干しいたけ・キャベ ツ・ <b>長葱</b> ・人参・玉葱・ <b>小松菜</b> ・生揚げ・みそ・オイスター ソース・砂糖・鰾粉・ごま油・大豆・ごぼう・青のり・りんご	828	32.1		
11 月	しよめし 牛乳	ししゃもの石垣揚げ(揚) (2本) 五目きんぴら じゅんじゅん		米・ごぼう・人参・油揚げ・干しいたけ・糸こんにゃく・砂 糖・油・牛乳・ししゃも・小麦粉・白ごま・黒ごま・焼き竹輪・ さやいんげん・ごま油・鶏肉・木綿豆腐・長葱・白菜・えのき	756	35.7		
12 火	ご飯 牛乳	鶏肉の山椒焼き 厚揚げと野菜のオイスター炒め じゃが芋の味噌汁		米・牛乳・鶏肉・さんしょう・油・生揚げ・玉葱・チンゲンサイ ・もやし・人参・オイスターソース・砂糖・ごま油・鰾粉・ じゃがいも・木綿豆腐・油揚げ・小松菜・長葱・みそ	705	36.0		
13 水	給食はありません							
14 木	給食はありません							
15 金	ターメリックライス 牛乳	チリコンカン コーンポテト みかん	15日 清泉中学校は給食がありません。	米・大麥・牛乳・豚肉・大豆・玉葱・人参・ピーマン・セロ リー・マッシュルーム・油・にんにく・生姜・バター・小麦粉・ トマト・砂糖・じゃがいも・とうもろこし・パセリ・みかん	851	29.9		 昭島でとれた新鮮な野菜と卵を使います。 <b>(太字下線表記)</b>  <b>小松菜</b> <b>人参</b> <b>白菜</b> <b>大根</b> <b>長葱</b> <b>里芋</b> <b>卵</b>
18 月	ホイコーロー丼 (ご飯) 牛乳	(ホイコーロー丼の具) さつま芋スティック(揚) 卵スープ	ライスをチリコ ンカンをかけて 食べましょう。	米・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・油・キャベツ・赤ピーマン・ 長葱・たけのこ・ピーマン・干しいたけ・みそ・砂糖・ごま 油・鰾粉・さつまいも・鶏肉・人参・ <b>白菜</b> ・絹豆腐・ <b>鰾</b> ・わかめ	781	27.6		
19 火	ご飯 牛乳	さんまの香味だれ 豚バラと大根の煮物 具たくさん味噌汁		米・牛乳・秋刀魚・油・生姜・長葱・砂糖・豚肉・大根・人参・ さやいんげん・じゃがいも・えのき・玉葱・ <b>白菜</b> ・木綿豆腐・油 揚げ・わかめ・みそ	781	33.7		
20 水	わかめご飯 (ハーフサイズ) 牛乳	いももち(揚) 白菜の胡麻炒め 味噌煮込みうどん	わかめご飯は ハーフサイズ です。量に気 を付けて配食 しましょう。	米・白ごま・わかめ・牛乳・じゃがいも・鰾粉・砂糖・油・水あ め・白菜・もやし・玉葱・人参・ <b>小松菜</b> ・ごま油・白ごま・ねり ごま・うどん・鶏肉・油揚げ・干しいたけ・かまぼこ・ <b>長葱</b> ・ みそ	721	26.4		
21 木	ご飯 牛乳	ポークカレー さわらのレモンソース もやしのソテー		米・牛乳・豚肉・油・生姜・にんにく・じゃがいも・玉葱・人 参・小麦粉・バター・りんご・鰯・砂糖・レモン・鰾粉・もやし ・鶏肉・エリンギ・とうもろこし・ <b>小松菜</b>	781	33.1		
22 金	ご飯 牛乳	ジャンボシューマイ じゃが芋のそぼろ煮 中華スープ		米・牛乳・豚肉・玉葱・生姜・鰾粉・砂糖・ごま油・しゅうまい の皮・鶏肉・油・じゃがいも・さやいんげん・にんにく・にら・ 人参・もやし・きくらげ・長葱・白ごま	718	27.2		
25 月	さつま芋ご飯 (ごま塩) お茶	真砂揚げ(揚) 生揚げと豚バラ肉の炒め物 味噌けんちん汁	「和食の日」 献立	米・さつまいも・黒ごま・緑茶・木綿豆腐・鶏肉・人参・玉葱・ めひじき・鰾粉・生姜・油・豚肉・にんにく・ごま油・生揚げ・ <b>小松菜</b> ・しめじ・砂糖・ <b>大根</b> ・ <b>里芋</b> ・油揚げ・ <b>長葱</b> ・みそ	708	25.9		
26 火	ご飯 牛乳	豆腐ときのこの中華あん いかの香味焼き みかん		米・牛乳・木綿豆腐・鶏肉・油・生姜・にんにく・人参・キャベ ツ・えのき・しめじ・干しいたけ・チンゲンサイ・長葱・あさり ・オイスターソース・鰾粉・ごま油・いか・砂糖・みかん	703	35.9		
27 水	ミルクパン 牛乳	えび入りマカロニグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ	胡麻 ドレッシング	ミルクパン・牛乳・えび・鶏肉・マカロニ・玉葱・しめじ・とう もろこし・油・小麦粉・バター・生クリーム・チーズ・パセリ・ ごぼう・キャベツ・人参・ごま・白菜・ <b>小松菜</b> ・じゃがいも・生 姜・にんにく	765	33.7		
28 木	ご飯 牛乳	チキンカツ(揚) 手作りのソース ひじきと白滝のピリ辛炒め 打ち豆汁		米・牛乳・鶏肉・小麦粉・パン粉・油・豚肉・めひじき・白滝・ もやし・ <b>長葱</b> ・ <b>人参</b> ・にら・にんにく・生姜・砂糖・ごま油 ・油揚げ・ <b>小松菜</b> ・ <b>大根</b> ・ごぼう・ <b>里芋</b> ・うちは・板こんにゃ く・わかめ・みそ	750	35.9		
29 金	チキンライス 牛乳	あじのパン粉焼き ごまポテト マカロニスープ		米・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・とうもろこし・トマト・砂 糖・油・牛乳・あじ・にんにく・パン粉・バジル・オリーブ油・ じゃがいも・白ごま・マカロニ・ワインナーソーセージ・キャベ ツ・セロリー・生姜	702	30.3		
*材料の都合により、献立を変更することがあります。 *献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士まで お問い合わせください。					今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 753 (830)	たんぱく質(g) 32.3 (27~41.5)	

## 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを!

私たちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食を作る調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、動植物などの恩恵の上で成り立っています。給食に関わっている多くの人や自然の恵みに感謝して食べましょう。



## ～ 今月の地場食材 ～

昭島でとれた新鮮な野菜と卵を使います。  
(太字下線表記)

