令和2年度　6月献立表

清瀬市立清瀬第五中学校
校長　堀内　雅之

曜日	月	火	水	木	金
献立名	1 入学式 始業式	2 給食はありません	3	4	5
赤					
黄					
緑					

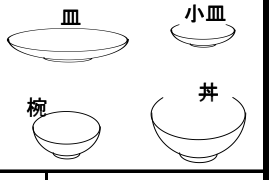
	8	9	10	11	12
献立名	給食はありません（清瀬市から支援物資の提供があります）				
赤					
黄					
緑					

	15	16	17	18	19
	768kcal・25.0g 17.4g・1.5g	787kcal・28.8g 17.3g・2.1g	798kcal・23.1g 23.6g・1.3g	802kcal・25.3g 21.9g・1.9g	768kcal・26.3g 18.7g・1.9g
献立名	ドライカレー	豚丼	チキンピラフ フライドポテト	チャーハン 春雨の中華炒め	鶏ごぼうご飯 肉じゃが
赤	★牛乳・豚肉・レンズ豆	★牛乳・豚肉	★牛乳・鶏肉	★牛乳・豚肉	★牛乳・鶏肉・豚肉
黄	精白米・米油	精白米・米油・しらたき・三温糖・でんぷん	精白米・米油・じゃが芋	精白米・米油・春雨	精白米・米油・上白糖・じゃが芋・糸こんにゃく
緑	生姜・にんにく・玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ	生姜・玉葱・人参・えのきたけ	コーン・玉葱・人参・マッシュルーム（水煮）・パセリ	ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく・玉葱・チンゲン菜・白菜	ごぼう・人参・玉葱・さやいんげん

	22	23	24	25	26
	768kcal・25.0g 17.4g・1.5g	787kcal・28.8g 17.3g・2.1g	783kcal・22.2g 24.2g・1.3g	834kcal・26.4g 22.6g・2.1g	806kcal・28.6g 20.7g・2.2g
献立名	ドライカレー	豚丼	チキンピラフ スパイシーポテト	チャーハン 春雨の中華炒め	鶏ごぼうご飯 肉じゃが
赤	★牛乳・豚肉・レンズ豆	★牛乳・豚肉	★牛乳・鶏肉	★牛乳・豚肉	★牛乳・鶏肉・豚肉
黄	精白米・米油	精白米・米油・しらたき・三温糖・でんぷん	精白米・米油・じゃが芋	精白米・米油・春雨	精白米・米油・上白糖・じゃが芋・糸こんにゃく
緑	生姜・にんにく・玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ	生姜・玉葱・人参・えのきたけ	コーン・玉葱・人参・マッシュルーム（水煮）・パセリ・パプリカ（粉）	ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく・玉葱・チンゲン菜・白菜	ごぼう・人参・玉葱・さやいんげん

	29	30
	829kcal・26.4g 21.8g・1.9g	805kcal・29.8g 17.4g・2.7g
献立名	ドライカレー ほうれん草とコーンのサラダ	豚丼 わかめの和え物
赤	★牛乳・豚肉・レンズ豆	★牛乳・豚肉・わかめ
黄	精白米・米油・上白糖	精白米・米油・しらたき・三温糖・でんぷん
緑	生姜・にんにく・玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ・ほうれん草・キャベツ・コーン	生姜・玉葱・人参・えのきたけ・キャベツ・きゅうり

日付	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量
赤	血や肉になる
黄	熱や力のもとになる
緑	体の調子を調える



※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。
②食材については、果物以外すべて加熱しています。
③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。

※感染対策として、ランチマットを使用することとなりました。お手数ですがご用意の程、よろしくお願いいたします。