## 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

おいしく食べましょう。

曜日	月		火	水		木	金
	1	2	2	3	4		5
献					<u> </u>		
献立名	入学式						addition.
名	入子式	,					
			i	給食は	あり	) ま せ ん	
赤	始業式	;					
赤 黄 緑	ł						
11/2/	8	9	)	10	11		12
献							
献立名							
名	00						
			給食	はあり	まも	せ ん	TO DE
赤							
黄	(清瀬市から支援物資の提供があります)						
緑							
	768kcal•3		787kcal•28.8g 17.3g•2.1g	798kcal•23.1g 23.6g•1.3g	IX	802kcal • 25.3g 21.9g • 1.9g	19 768kcal • 26.3g 18.7g • 1.9g
献	17.7g	生乳	17.0g 2.1g		1	チャーハン	鶏ごぼうご飯 塩乳
献立	ドライカレー	_	豚丼	チキンピラフ フライドポテト	<b>43.</b>	春雨の中華炒め	舞こは プロ 販 肉じゃが
名					$\bigcirc$		
				/		/	
赤	★牛乳・豚肉・レンズ豆		乳•豚肉	★牛乳・鶏肉	★牛乳	• 豚肉	★牛乳・鶏肉・豚肉
黄			米・米油・しらたき・三温糖・でんぷん	精白米・米油・じゃが芋 コーン・玉葱・人参・マッシュルーム(水 煮)・パセリ		• 米油 • 春雨	精白米・米油・上白糖・じゃが芋・糸こん にゃく ごぼう・人参・玉葱・さやいんげん
緑	生姜・にんにく・玉葱・人参・ピーマン・ト マトピューレ		<ul><li>玉葱・人参・えのきたけ</li></ul>			人参・ピーマン・生姜・にんにく・玉	
				点)・ハゼリ	葱・チ	ンゲン菜・白菜	ごぼう・人参・玉葱・さやいんげん
	768kcal - 17.4 c.	7.	787kcal • 28.8g	783kcal • 22.2g	25	ンゲン菜・白菜 834kcal・26.4g	806kcal • 28.6g
盐	22 768kcal • 2 17.4g •	1.5g	787kcal • 28.8g 17.3g • 2.1g	70.2001 - 22.2	25	ングン菜・白菜 834kcal・26.4g 22.6g・2.1g	26 806kcal • 28.6g 20.7g • 2.2g
献立	22	1.5g	787kcal • 28.8g 17.3g • 2.1g	24 783kcal・22.2g 24.2g・1.3g チキンピラフ スパイシ	25	ングン菜・白菜 834kcal・26.4g 22.6g・2.1g チャーハン 春雨の	26 806kcal・28.6g 20.7g・2.2g 鶏ごぼうご飯
	17.4g·	1.5g	787kcal•28.8g 17.3g•2.1g	783kcal • 22.2g 24.2g • 1.3g	25	ングン菜・白菜  834kcal・26.4g  22.6g・2.1g	26 806kcl · 28.6g 20.7g · 2.2g
立	17.4g·	1.5g	787kcal•28.8g 17.3g•2.1g	24 783kcal・22.2g 24.2g・1.3g チキンピラフ スパイシ	25	ングン菜・白菜 834kcal・26.4g 22.6g・2.1g チャーハン 春雨の	26 806kcal・28.6g 20.7g・2.2g 鶏ごぼうご飯
立	17.4g·	1.5g 2.5	787kcal•28.8g 17.3g•2.1g	24 783kcal・22.2g 24.2g・1.3g チキンピラフ スパイシ	25	ングン菜・白菜 834kcal・26.4g 22.6g・2.1g チャーハン 春雨の	26 806kcal・28.6g 20.7g・2.2g 鶏ごぼうご飯
立 名 	17.4g・ドライカレー	1.5g 2.3	787kcal・28.8g 17.3g・2.1g 豚丼	24 783kcal・22.2g 24.2g・1.3g チキンピラフ スパイシ ポテト	<b>25</b>	ラグン菜・白菜  834kcal・26.4g  22.6g・2.1g  チャーハン 春雨の 中華炒め	26   806kcal • 28.6g   20.7g • 2.2g   異ごぼうご飯   肉じゃが
立名赤	77.4g・ ドライカレー ★牛乳・豚肉・レンズ豆	1.5g <b>2.</b> - <b>*</b> - * <sup>+</sup> - 精白米	787kcal・28.8g 17.3g・2.1g 豚井	24 783kcal・22.2g 24.2g・1.3g チキンピラフ スパイシ ポテト	25 ★ ★ 株 株 は は は は は は は は は は は は は	ングン菜・白菜  834kcal・26.4g  22.6g・2.1g  チャーハン 春雨の 中華炒め	26 806kcal・28.6g 20.7g・2.2g 単元 はまっている
立名  赤黄	# 17.4g・ ドライカレー ドライカレー * 本牛乳・豚肉・レンズ豆 精白米・米油 生姜・にんにく・玉葱・入参マトビューレ 829kcd・: 29 829kcd・:	1.5g 2.4 1.5g **** *** *** *** *** *** *** *** ***	3 787kcal・28.8g 17.3g・2.1g 豚井 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	24 783kcal・22.2g 24.2g・1.3g チキンピラフ スパイシ ポテト ★牛乳・鶏肉 精白米・米油・じゃが芋	25 ★ ★ 株 株 は は は は は は は は は は は は は	シグソ菜・白菜       834kcal・26.4g       22.6g・2.1g       チャーハン 春雨の中華炒め       ・豚肉       ・米油・春雨       人参・ピーマン・生姜・にんにく・玉	26 806kd · 28.6g 20.7g · 2.2g 第二ぼうご飯 肉じゃが 本牛乳・鶏肉・豚肉 精白米・米油・上白糖・じゃが芋・糸こん にゃく こぼう・人参・玉葱・さやいんげん
立名 赤黄緑	* 本牛乳・豚肉・レンズ豆 精白米・米油 生姜・にんにく・玉葱・人参マトビューし 920kgl・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.5g 2.4 1.5g * 4年9 精白3	3 787kcd・28.8g 17.3g・2.1g 豚井 乳・豚肉 米・米油・しらたき・三温糖・でんぶん ・玉葱・人参・えのきたけ 0 805kcd・29.8g 17.4g・2.7g	24 783kcal・22.2g 24.2g・1.3g チキンピラフ スパイシ ポテト ★牛乳・鶏肉 精白米・米油・じゃが芋	<b>25</b>	ングン菜・白菜  834kcd・26.4g  22.6g・2.1g  春雨の 中華炒め  ・豚肉  ・米油・春雨  人参・ピーマン・生姜・にんにく・玉	26 806kcal・28.6g 20.7g・2.2g 20.7g・2.2g 素ごぼうご飯 肉じゃが 本牛乳・鶏肉・豚肉 精白米・米油・上白糖・じゃが芋・糸こん にゃく ごぼう・人参・玉葱・さやいんげん 日付 エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量
立名   赤  黄  緑   献	# 17.4g・   17.4g・   ドライカレー	1.5g 2.5 1.5g	3 787kcal・28.8g 17.3g・2.1g 豚井 ・ 豚井 ・ 下級・ しらたき・三温糖・でんぶん ・ 玉葱・人参・えのきたけ 0 805kcal・29.8g 17.4g・2.7g	24 783kcal・22.2g 24.2g・1.3g チキンピラフ スパイシ ポテト ★牛乳・鶏肉 精白米・米油・じゃが芋	25 本牛乳 精白米 ねぎ・チ	シグソ菜・白菜       834kcal・26.4g       22.6g・2.1g       チャーハン 春雨の中華炒め       ・豚肉       ・米油・春雨       人参・ピーマン・生姜・にんにく・玉	26 806kd · 28.6g 20.7g · 2.2g 第二ぼうご飯 肉じゃが 本牛乳・鶏肉・豚肉 精白米・米油・上白糖・じゃが芋・糸こん にゃく こぼう・人参・玉葱・さやいんげん
立名 赤黄緑	★牛乳・豚肉・レンズ豆 精白米・米油 生姜・にんにく・玉葱・人参マトビューし 29 829kd・・ 21.8g・ ドライカレー ほうれ	1.5g 2.5 1.5g	3 787kcd・28.8g 17.3g・2.1g 豚井 乳・豚肉 米・米油・しらたき・三温糖・でんぶん ・玉葱・人参・えのきたけ 0 805kcd・29.8g 17.4g・2.7g	24 783kcal・22.2g 24.2g・1.3g チキンピラフ スパイシ ポテト ★牛乳・鶏肉 精白米・米油・じゃが芋	25 本牛乳 精白米 ねぎ・チ	834kcal・26.4g 22.6g・2.1g  Fャーハン 春雨の中華炒め ・豚肉 ・米油・春雨 人参・ビーマン・生姜・にんにく・玉	26 806kcal・28.6g 20.7g・2.2g 20.7g・2.2g 素ごぼうご飯 肉じゃが 本牛乳・鶏肉・豚肉 精白米・米油・上白糖・じゃが芋・糸こん にゃく ごぼう・人参・玉葱・さやいんげん 日付 エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量
立名   赤  黄  緑   献	★牛乳・豚肉・レンズ豆 精白米・米油 生姜・にんにく・玉葱・人参マトビューし 29 829kd・・ 21.8g・ ドライカレー ほうれ	★ 牛等 精白 1.5g ★ 牛等 精白 1.9g 30	3 787kcd・28.8g 17.3g・2.1g 豚井 取・豚肉 ※・米油・しらたき・三温糖・でんぶん ・玉葱・人参・えのきたけ 0 805kcd・29.8g 17.4g・2.7g	24 783kcal・22.2g 24.2g・1.3g チキンピラフ スパイシ ポテト ★牛乳・鶏肉 精白米・米油・じゃが芋	25 本牛乳 精白米 ねぎ・チ	834kcal・26.4g 22.6g・2.1g  Fャーハン 春雨の中華炒め ・豚肉 ・米油・春雨 人参・ビーマン・生姜・にんにく・玉	26   806kcal - 28.6g   20.7g - 2.2g     20.7g     20.7g   2
立名   赤  黄  緑   献立名	★牛乳・豚肉・レンズ豆 精白米・米油 生姜・にんにく・玉葱・人参マトビューし 29 829kd・・ 21.8g・ ドライカレー ほうれ	* 本牛等 精白 ** * * * * * * * * * * * * * * * * *	3 787kcd・28.8g 17.3g・2.1g 豚井 取・豚肉 ※・米油・しらたき・三温糖・でんぶん ・玉葱・人参・えのきたけ 0 805kcd・29.8g 17.4g・2.7g	24 783kca · 22.2.2 24.2 g · 1.3 g 24.2 g · 1.3 g スパイシ ポテト ポテト ポテト ポラン・玉葱・人参・マッシュルー 煮)・パセリ・パブリカ(粉)	25 本牛乳 精白米 ねぎ・チ	834kcal・26.4g 22.6g・2.1g  Fャーハン 春雨の中華炒め ・豚肉 ・米油・春雨 人参・ビーマン・生姜・にんにく・玉	26 806kcal・28.6g 20.7g・2.2g 20.7g・2.2g 第二ぼうご飯 肉じゃが 本牛乳・鶏肉・豚肉 精白米・米油・上白穂・じゃが芋・糸こん にゃく ごぼう・人参・玉葱・さやいんげん 日付 エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量 小皿 小皿 井
立名   赤  黄  緑   献	** * * * * * * * * * * * * * * * * *	* 本牛手	3 787kcal・28.8g 17.3g・2.1g 豚丼 取・豚肉 *・米油・しらたき・三温糖・でんぶん ・玉葱・人参・えのきたけ 0 805kcal・29.8g 17.4g・2.7g	24 783kcal・22.2g 24.2g・1.3g チキンピラフ スパイシ ポテト ★牛乳・鶏肉 精白米・米油・じゃが芋	25 ★牛乳 精白米 ねぎ・チ	834kcal・26.4g 22.6g・2.1g  Fャーハン 春雨の中華炒め ・豚肉 ・米油・春雨 人参・ビーマン・生姜・にんにく・玉	26   806kcal - 28.6g   20.7g - 2.2g     20.7g     20.7g   2
立名   赤  黄  緑   献立名   赤  黄	* 本牛乳・豚肉・レンズ豆   * 株牛乳・豚肉・レンズ豆   * * * * * * * * * * * * * * * * * *	* キャック・トート 生姜・マン・ト エー・	3 787kcal・28.8g 17.3g・2.1g  豚井  ・ 豚井  ・ 玉葱・人参・えのきたけ  805kcal・29.8g 17.4g・2.7g  ・ 取井  ・ 和え物  乳・豚肉・わかめ  乳・豚肉・わかめ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	24 783kca · 22.2.2 24.2 g · 1.3 g 24.2 g · 1.3 g スパイシ ポテト ポテト ポテト ポラン・玉葱・人参・マッシュルー 煮)・パセリ・パブリカ(粉)	25 ★牛乳 精白米 ねぎ・チ	834kcal・26.4g 22.6g・2.1g  Fャーハン 春雨の中華炒め ・豚肉 ・米油・春雨 人参・ビーマン・生姜・にんにく・玉	26   806kcd・28.6g   20.7g・2.2g   20.7g   20.7
立名   赤  黄  緑   献立名   赤  黄  緑	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	* 本牛野 精白 オーマン・ト 生姜・ カーマン・ト 生姜・ カーマン・ト 生姜・ カーマン・ト 生姜・ カーマン・ト キーマン・ト キーマン・ト キーマン・ト きゅう きゅう	3 787kcal・28.8g 17.3g・2.1g  豚井  ・ 豚井  ・ 玉葱・人参・えのきたけ  805kcal・29.8g 17.4g・2.7g  ・ 取井  ・ 和え物  乳・豚肉・わかめ  乳・豚肉・わかめ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	24 783kcal・22.2.2g 24.2g・1.3g 24.2g・1.3g チキンピラフ スパイシ ポテト ★牛乳・鶏肉 精白米・米油・じゃが芋 コーン・玉葱・人参・マッシュルーム 煮)・パセリ・バブリカ(粉)	25 ★ 中	834kcal・26.4g 22.6g・2.1g  Fャーハン 春雨の中華炒め ・豚肉 ・米油・春雨 人参・ビーマン・生姜・にんにく・玉	26   806kcal・28.6g   20.7g・2.2g   20.7g   20.

③ドレッシング類は別配食の形になります。