

令和2年度 7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	土				
献立名	日付	7月3日(金)まで、感染予防対策として、清瀬市共通の献立です。		1		2		3		今月の清瀬の野菜
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	848kcal・36.2g 31.4g・2.7g		822kcal・30.9g 22.1g・2.1g		816kcal・26.3g 22.5g・2.1g		807kcal・28.6g 20.6g・2.2g		
	皿 小皿 椀 丼	ミルクサワーかん 四川豆腐丼 わかめスープ		チキンピラフ ポトフ		チャーハン 春雨の中巻炒め		鶏ごぼご飯 肉じゃが		
	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	★牛乳・鶏肉・★わかめ・生クリーム・角チーズ・大豆・青大豆 スバゲティ・米油・薄力粉・ごま油・上白糖		★牛乳・鶏肉・豚肉・ひよこ豆 精白米・米油・じゃが芋 コン・玉葱・人参・マッシュルーム(水煮)・パセリ・キャベツ・セロリ		★牛乳・豚肉 精白米・米油・春雨 ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく・玉葱・チンゲン菜・白菜		★牛乳・鶏肉・豚肉 精白米・米油・上白糖・じゃが芋・糸こんにゃく ごぼろ・人参・玉葱・さいやいげん		
献立名	6	7	8	9	10	11				
	848kcal・36.2g 31.4g・2.7g	805kcal・28.8g 22.4g・2.4g	838kcal・30.5g 27.7g・2.7g	814kcal・31.3g 23.4g・3.1g	855kcal・30.5g 31.6g・3.0g	857kcal・24.5g 24.6g・2.0g				
	コーンクリーム スバゲティ	ピーズ サラダ	セサミケーキ トマトと卵の スープ	パエリア	ミックスフルーツ あんかけ焼きそば 海藻サラダ	さばの文化干し 切干大根の煮物	夏野菜の カレーライス	コールスロー サラダ		
	★牛乳・鶏肉・★わかめ・生クリーム・角チーズ・大豆・青大豆 スバゲティ・米油・薄力粉・ごま油・上白糖	★牛乳・豆腐・豚肉・★うずら卵・鶏肉・生わかめ・粉巻天・乳酸菌飲料 精白米・精麦・米油・ラー油・三温糖・ごま油・でんぷん・ごま	★牛乳・★わかめ・鶏肉・★えび・★たまご・粉チーズ・生クリーム 精白米・精麦・オリーブ油・でんぷん・薄力粉・ごま・上白糖・バター	★牛乳・豚肉・★えび・★わかめ・★たまご・★うずら卵・海藻ミックス 蒸し中華麺・米油・上白糖・ごま油・でんぷん	★牛乳・さば文化干し・油揚げ・さつまいも・味噌 精白米・精麦・米油・上白糖・じゃが芋	★牛乳・豚肉・粉チーズ・レンズ豆 精白米・精麦・米油・じゃが芋・薄力粉・上白糖				
献立名	13	14	15	16	17	海の日 スポーツの日 				
	849kcal・36.0g 27.4g・2.6g	883kcal・31.7g 36.1g・2.8g	764kcal・36.2g 18.5g・2.4g	830kcal・25.9g 25.3g・2.3g	805kcal・28.0g 23.3g・3.1g					
	鶏そぼろ丼 臭汁	牛乳かん 麻婆麺 青菜ごま炒め	鮭の照り焼き ごまあえ 麦ご飯 青菜のふりかけ 味噌汁	マゼアンサラダ 海の幸ピラフ コーンポタージュ	みかんかん しゃもの南蛮漬け 和風サラダ					
	★牛乳・鶏肉・高野豆腐・大豆・刻みのみりん・わかめ・かまぼこ・油揚げ・味噌 精白米・精麦・ごま・米油・上白糖・ごま油・里芋	★牛乳・豆腐・豚肉・味噌・粉巻天・生クリーム 蒸し中華麺・ごま油・米油・三温糖・ラー油・でんぷん・ごま・上白糖 生姜・にんにく・ねぎ・たけのこ(水煮)・干し椎茸・にら・小松菜・キャベツ・みかん缶・パイン缶	★牛乳・ちりめんじゃこ・おかか削り・鮭・油揚げ・味噌 精白米・精麦・ごま・三温糖・上白糖・じゃが芋	★牛乳・★わかめ・★えび・炊き込みわかめ・生クリーム 精白米・精麦・でんぷん・米油・じゃが芋・上白糖・薄力粉・バター	★牛乳・ししゃも・生わかめ・豆腐・油揚げ・味噌・粉巻天 精白米・ごま・でんぷん・米油・上白糖・ごま油					
献立名	20	21	22	23	24					
	800kcal・29.9g 29.1g・2.5g	865kcal・27.0g 31.8g・2.0g	837kcal・30.2g 21.7g・2.4g	847kcal・28.3g 22.9g・2.3g	845kcal・26.6g 18.3g・2.2g					
	プレーンオムレツ コーンピラフ ツナサラダ	バターライスの ホワイトソースかけ 大根サラダ	青のり 粉ふき芋 いわしの かば焼き丼 味噌汁	冷やしうどん 天ぷら	フルーツの ヨーグルトかけ					
	★牛乳・ウインナー・★たまご・ツナ 精白米・精麦・バター・三温糖・ごま油・上白糖・米油 玉葱・人参・コーン・パセリ粉・トマトピューレ・トマトケチャップ・きゅうり・キャベツ	★牛乳・★えび・鶏肉・ベーコン・生クリーム・角チーズ 精白米・精麦・バター・米油・薄力粉・ごま油・上白糖 にんにく・エリンギ・玉葱・人参・パセリ・大根・きゅうり	★牛乳・いわし焼き・青のり・油揚げ・生わかめ・味噌 精白米・でんぷん・米油・上白糖・じゃが芋 生姜・キャベツ・えのきたけ	★牛乳・きす・★たまご・粉チーズ うどん・ごま油・上白糖・ごま・さつまいも・薄力粉・上新粉・バター	★牛乳・ベーコン・ちりめんじゃこ・豚肉・金時豆・粉チーズ・ヨーグルト 精白米・バター・じゃが芋・米油・上白糖・薄力粉					
献立名	27	28	29	30	31					
	771kcal・39.2g 22.1g・2.5g	913kcal・41.5g 26.8g・2.4g	771kcal・29.4g 21.5g・2.6g	847kcal・28.3g 22.9g・2.3g	845kcal・26.6g 18.3g・2.2g					
	豆腐の中華煮 麦ご飯 五目卵スープ	サイダーボンチ スバゲティ 海の幸ソース チーズ目玉焼き	豆あじのから揚げ じゃが芋のきんぴら わかめご飯 にらたま汁	冷やしうどん 天ぷら	フルーツの ヨーグルトかけ					
	★牛乳・豆腐・豚肉・★えび・★わかめ・鶏肉・★たまご 精白米・精麦・米油・上白糖・でんぷん・ごま油 生姜・にんにく・白菜・人参・たけのこ(水煮)・チンゲン菜・干し椎茸・玉葱・ほうれん草	★牛乳・豚肉・★えび・★わかめ・粉チーズ・★たまご・ピザチーズ スバゲティ・米油・バター・薄力粉・サイダー にんにく・人参・玉葱・セロリ・トマトピューレ・トマトケチャップ・ホールトマト・ピーマン・みかん缶・パイン缶・黄桃缶	★牛乳・炊き込みわかめ・豆餅・焼き竹輪・豆腐・★たまご・味噌 精白米・ごま・でんぷん・薄力粉・米油・じゃが芋・白濁・上白糖 人参・ごぼろ・さいやいげん・えのきたけ・にら・ねぎ	★牛乳・きす・★たまご・粉チーズ うどん・ごま油・上白糖・ごま・さつまいも・薄力粉・上新粉・バター	★牛乳・ベーコン・ちりめんじゃこ・豚肉・金時豆・粉チーズ・ヨーグルト 精白米・バター・じゃが芋・米油・上白糖・薄力粉					

※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。

