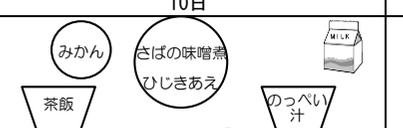
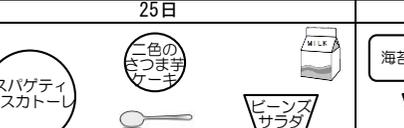
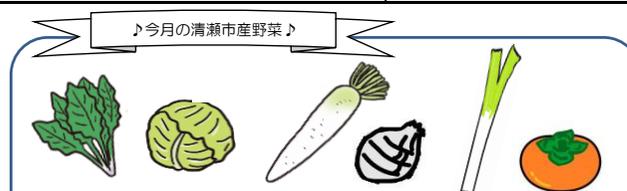


# 11月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
 <p>1食分 - 798 kcal たんぱく質 36.2g 脂質 29.8g 食塩相当量 2.7g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小籠) きざみのり、ちりめんじゃこ、たまご、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、めんぷん、玉葱、ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう</p>	<p>文化の日</p>	 <p>1食分 - 841 kcal たんぱく質 34.0g 脂質 27.9g 食塩相当量 2.8g</p> <p>牛乳(飲用) 焼き豚(角切り) なたご、たまご、まひなご、鶏肉モモ(小籠) 精白米、サラダ油、白いりごま、黒いりごま、黒胡椒、パン粉(乾燥)、揚げ油、普通はるまぎ(乾)、ごま油、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんじん、玉葱、にら</p>	 <p>1食分 - 858 kcal たんぱく質 27.3g 脂質 27.9g 食塩相当量 3.1g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(せん切り) なたご、たまご、牛乳(調理用)、生クリーム、蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、三温糖、ラー油、薄力粉、上白糖、無塩バター、甘納豆(あずき)、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、だいこん、きゅうり、レモン(果汁)、生(か)き</p>	 <p>1食分 - 844 kcal たんぱく質 39.8g 脂質 29.4g 食塩相当量 2.8g</p> <p>牛乳(飲用) 生鮭(切り身) 60g、大豆(国産、乾)、鶏肉モモ(角)、牛乳(調理用)、粉チーズ、生クリーム、粉寒天、背割りのコッパン 60g、上白糖、めんぷん、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、有塩バター、キャベツ、しょうが、玉葱、にんじん、セリ、りんご、ジュース</p>
 <p>1食分 - 871 kcal たんぱく質 28.3g 脂質 35.2g 食塩相当量 2.4g</p> <p>牛乳(飲用) 大豆(国産、乾)、豚ひき肉、プレーンヨーグルト、食パン 60g、有塩バター、はちみつ、白すりごま、白いりごま、じゃがいも、サラダ油、上白糖、薄力粉、にんじん、玉葱、しめじ、しょうが、にんにく、パセリ、みかん缶(パイン缶、黄桃缶(ダイス))</p>	 <p>1食分 - 822 kcal たんぱく質 35.7g 脂質 21.2g 食塩相当量 3.1g</p> <p>牛乳(飲用) さば(切り身) 60g、白みそ、干しひじき(鉄釜、乾)、鶏肉モモ(小籠)、焼き竹筈、精白米、三温糖、ごま油、上白糖、サラダ油、さといも、こんにゃく、めんぷん、しょうが、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、みかん缶</p>	 <p>1食分 - 912 kcal たんぱく質 31.5g 脂質 31.5g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳(飲用) 木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、赤みそ、鶏肉モモ(小籠)、粉寒天、牛乳(調理用)、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ラー油、めんぷん、ごま油、白すりごま、普通はるまぎ(乾)、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、はるさい、にんじん、ほうれんそう、パイン缶、みかん缶</p>	 <p>1食分 - 814 kcal たんぱく質 26.1g 脂質 26.8g 食塩相当量 2.3g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小籠)、ピザチーズ、牛乳(調理用)、生クリーム、精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、グリーンピース(冷凍)、トマト、ケチャップ、マッシュルーム(水揚げ)、ホールコーン(冷凍)、チンゲンツァイ</p>	 <p>1食分 - 818 kcal たんぱく質 28.0g 脂質 22.4g 食塩相当量 2.7g</p> <p>牛乳(飲用) ちりめんじゃこ、おかか削り、冷凍おかか、たまご、豚もも肉(こま切り)、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、揚げ油、こんにゃく、こまつな、青しそ、葉ねぎ、玉葱、にんじん、キャベツ、はくさい、だいこん、ごぼう</p>
 <p>1食分 - 799 kcal たんぱく質 34.7g 脂質 26.2g 食塩相当量 2.5g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(せん切り)、かまぼこ、オイルツナ(缶)、たまごうどん(冷凍)、サラダ油、めんぷん、薄力粉、上白糖、揚げ油、黒いりごま、白いりごま、アーモンド(ダイス)、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、ほうれんそう、だいこん、キャベツ</p>	 <p>1食分 - 821 kcal たんぱく質 35.6g 脂質 28.4g 食塩相当量 2.8g</p> <p>牛乳(飲用) 冷凍むきえび、ベーコン(短冊)、たまご、牛乳(調理用)、ピザチーズ、グリスチーズ、豚もも肉(せん切り)、ひよこまめ(乾)、精白米、精麦、有塩バター、じゃがいも、シエラマカロニ、玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、パセリ、粉ヒーマン、赤ヒーマン、セロリー、トマト缶(ホール)、パセリ</p>	 <p>1食分 - 801 kcal たんぱく質 30.3g 脂質 26.3g 食塩相当量 3.1g</p> <p>牛乳(飲用) さわら(切り身) 60g、西米、木綿豆腐、生わかめ(塩抜き)、白みそ、赤みそ、粉寒天、精白米、もち米、さつまいも、白いりごま、マヨネーズ、上白糖、にんじん、しめじ、パセリ、はくさい、だいこん、ねぎ、りんご、ジュース</p>	 <p>1食分 - 873 kcal たんぱく質 26.0g 脂質 30.4g 食塩相当量 1.9g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り)、生クリーム、オイルツナ(缶)、精白米、有塩バター、サラダ油、薄力粉、上白糖、パセリ、しょうが、にんにく、しめじ、玉葱、にんじん、トマトビュレ、トマトケチャップ、トマト缶(ホール)、きゅうり、キャベツ、みかん</p>	<p>期末考査</p>
 <p>1食分 - 799 kcal たんぱく質 34.7g 脂質 26.2g 食塩相当量 2.5g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(せん切り)、かまぼこ、オイルツナ(缶)、たまごうどん(冷凍)、サラダ油、めんぷん、薄力粉、上白糖、揚げ油、黒いりごま、白いりごま、アーモンド(ダイス)、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、ほうれんそう、だいこん、キャベツ</p>	 <p>1食分 - 779 kcal たんぱく質 34.0g 脂質 21.8g 食塩相当量 2.1g</p> <p>牛乳(飲用) ちりめんじゃこ、おかか削り、さば(切り身) 60g、油揚げ、生わかめ(塩抜き)、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、ごま油、白すりごま、上白糖、じゃがいも、ねぎ、ほうれんそう、だいこん、にんじん</p>	 <p>1食分 - 851 kcal たんぱく質 30.4g 脂質 28.4g 食塩相当量 2.9g</p> <p>牛乳(飲用) ベーコン(短冊)、冷凍むきえび、ひき肉、粉チーズ、大豆(国産、乾)、ひよこまめ(乾)、牛乳(調理用)、たまご、パースパゲティ、サラダ油、薄力粉、ごま油、上白糖、さつまいも、有塩バター、赤いも、マヨネーズ、にんじん、玉葱、パセリ、トマト缶(ホール)、トマトケチャップ、にんにく、キャベツ、きゅうり</p>	 <p>1食分 - 833 kcal たんぱく質 36.0g 脂質 24.6g 食塩相当量 2.7g</p> <p>牛乳(飲用) きざみのり、ししやも(生干し)、あおりの、たまご、油揚げ、さつま揚げ、木綿豆腐、精白米、精麦、上白糖、めんぷん、薄力粉、揚げ油、サラダ油、さといも、こんにゃく、切干だいこん、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ</p>	 <p>1食分 - 851 kcal たんぱく質 31.0g 脂質 35.8g 食塩相当量 1.8g</p> <p>牛乳(飲用) 牛乳(調理用)、脱脂粉乳、たまご、鶏肉モモ(角)、フランクフルト、ひよこまめ(乾)、豆乳、生クリーム、粉寒天、無塩バター 70g、上白糖、サラダ油、有塩バター、じゃがいも、いちご、ジャム、玉葱、にんじん、キャベツ、はくさい、セロリー</p>
 <p>1食分 - 808 kcal たんぱく質 35.6g 脂質 24.8g 食塩相当量 2.9g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小籠)、たまご、きざみのり、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、上白糖、アーモンド(粉末)、アーモンド(ダイス)、玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな、だいこん、えのきたけ</p>	<p>♪今月の清瀬市産野菜♪</p>  <p>野菜、芋はさまざまな料理で登場します！柿は5日のケーキに使います。 楽しみにしてくださいね！</p>	<p>♪今月の注目メニュー♪</p> <p>【5日：柿と小豆のケーキ】清瀬市産の柿を使ったケーキです！新鮮な旬の味を味わいましょう。 【13日：ゼリーフライ】埼玉県行田市の郷土料理です。どのような料理なのでしょう？気になる人は調べてみましょう♪ 【16日：開口笑】 「カイクウショウ」と読みます。中国のお菓子の一種で、ドーナツのようなものです。揚げておくとパカッと割れて、笑った口の形に見えることからこの名がつけました。 【24日：いい日本食の日】11月24日は「いい日本食の日」となっています。和食の良さを感じながら食べましょう♪ 【27日：豆乳のبرانمانジェ】 フランス発祥のお菓子。برانمانジェとは「白いお菓子」という意味です。今回は豆乳を使って作ってみます！</p>		

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。