

12月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
<p>今月の注目献立</p> <p>21日【かぼちゃの甘煮】 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。 昔からの風習にちなみ、給食でもかぼちゃを使って甘煮を作ります♪</p> <p>24日【冬野菜のカレーライス】 清瀬市産の大根や人参を使ったカレーライスです♪</p>	<p>中華丼 (どんぶり)</p> <p>オレンジかん</p> <p>白菜と春雨のスープ</p> <p>1杯分 - 805 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>エコふりかけ</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>さばの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮</p> <p>買だくさんみそ汁</p> <p>1杯分 - 783 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>きのこスパゲティ(刻み海苔)</p> <p>アーモンドケーキ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>1杯分 - 823 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>かやくご飯 (どんぶり)</p> <p>さわらの香味焼き 青菜のくるみあえ</p> <p>みそ汁</p> <p>1杯分 - 789 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.0 g</p>
<p>7日</p> <p>肉豆腐丼 (どんぶり)</p> <p>りんご</p> <p>かきたま汁</p> <p>1杯分 - 783 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>8日</p> <p>青菜のふりかけ</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>たらのみそマヨ焼き 五目金平</p> <p>呉汁</p> <p>1杯分 - 844 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>9日</p> <p>ピザトースト</p> <p>海藻サラダ</p> <p>コーンシチュー</p> <p>1杯分 - 836 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 39.7 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>10日</p> <p>かき揚げ丼 (どんぶり)</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>みそ汁</p> <p>1杯分 - 877 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>11日</p> <p>釜焼きピビンバ (どんぶり)</p> <p>ロクマカン</p> <p>春雨スープ</p> <p>1杯分 - 887 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.7 g</p>
<p>14日</p> <p>そぼろ丼(刻み海苔) (どんぶり)</p> <p>青菜とツナのあえもの</p> <p>みそ汁</p> <p>1杯分 - 772 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>15日</p> <p>広東麺 (どんぶり)</p> <p>サワーかん</p> <p>ジャンボぎょうざ</p> <p>1杯分 - 830 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>16日</p> <p>菜飯(サイファン) (どんぶり)</p> <p>ししゃもの磯辺揚げ(2本)</p> <p>おひたし</p> <p>大根と春雨のスープ</p> <p>1杯分 - 792 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>17日</p> <p>はちみつセサミトースト</p> <p>ミックスフルーツ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>1杯分 - 850 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>18日</p> <p>海苔の佃煮</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>さばの南部焼き かりかり油揚げのサラダ</p> <p>田舎汁</p> <p>1杯分 - 864 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.8 g</p>
<p>冬至</p> <p>21日</p> <p>かぼちゃの甘煮</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>きびなごの南蛮漬 ごまあえ</p> <p>豚汁</p> <p>1杯分 - 859 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>22日</p> <p>フルーツのヨーグルトかけ</p> <p>エッグトースト</p> <p>ポトフ (どんぶり)</p> <p>1杯分 - 907 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 41.7 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>23日</p> <p>かきたまうどん (どんぶり)</p> <p>大学芋</p> <p>おかあえ</p> <p>1杯分 - 773 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>24日</p> <p>冬野菜のカレーライス</p> <p>チョコレートケーキ</p> <p>ピーンズサラダ</p> <p>1杯分 - 932 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>25日</p> <p>終業式</p>
<p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(こま切り), いか 短冊, 冷凍むきえび, かまぼこ, うすら卵(水煮), 鶏肉モモ(小間), 粉寒天, 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, こま油, でんぷん, 普通はるさめ(乾), しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, だけ(こ(水煮)), はくさい, 干し椎茸, チンゲンツアイ, ねぎ, ほうれんそう, みかん缶, みかん缶</p>	<p>牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, さば切り身60g, 豚ひき肉, 生わかめ(塩抜き), 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, 白いりごま, じゃがいも, サラダ油, 上白糖, でんぷん, 玉葱, しょうが, はくさい, にんじん, ねぎ</p>	<p>牛乳(飲用), ベーコン(短冊), ピザチーズ, 鶏肉モモ(角), 牛乳(調理用), 粉チーズ, 生クリーム, 海藻ミックス, 無塩食パン60g, 有塩バター, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉, こま油, 上白糖, 玉葱, ビューマン, マッシュルーム(水煮), トマトケチャップ, トマトピューレ, にんじん, クリームコーン缶詰, ホールコーン(冷凍), パセリ, キャベツ, きゅうり</p>	<p>牛乳(飲用), 冷凍むきえび, いか 短冊, たまご, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, さつまいも, 薄力粉, 上新粉, 揚げ油, 三温糖, アーモンド(粉末), アーモンド(ダイス), 上白糖, 玉葱, にんじん, キャベツ, こまつな, だいこん</p>	<p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(ひき肉), たまご, 豚肩肉(せん切り), うすら卵(水煮), 精白米, 精麦, こま油, サラダ油, 上白糖, 普通はるさめ(乾), さつまいも, 揚げ油, 水あめ, メープルシロップ, にんじん, ほうれんそう, はくさい, ねぎ, だいご, しょうが, にんにく, 干し椎茸</p>
<p>牛乳(飲用) 鶏ひき肉, 凍り豆腐細切り, きざみのり, オイルツナ(ルー), 生わかめ(塩抜き), 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, しょうが, ほうれんそう, だいこん, にんじん, キャベツ, はくさい</p>	<p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(こま切り), 豚ひき肉, 乳酸菌飲料(殺菌), 粉寒天, 蒸し中華めん, こま油, サラダ油, でんぷん, 白いりごま, きょうざの皮, 薄力粉, 揚げ油, しょうが, はくさい, にんじん, チンゲンツアイ, ねぎ, にら, キャベツ, にんにく</p>	<p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(こま切り), ししゃも(生干し), あおのり, たまご, 豚モモ肉(せん切り), うすら卵(水煮), 精白米, サラダ油, 三温糖, こま油, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 普通はるさめ(乾), 白いりごま, にんじん, 干し椎茸, だけ(こ(水煮)), こまつな, はくさい, だいこん, しょうが, ねぎ, チンゲンツアイ</p>	<p>牛乳(飲用) 大豆(国産, 乾), 豚モモ肉(こま切り), 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, 薄力粉, 上白糖, しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, トマトケチャップ, パセリ, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶(ダイス)</p>	<p>牛乳(飲用) きざみのり, さば切り身60g, 油揚げ, 生揚げ, 赤みそ, 精白米, 精麦, 上白糖, 白いりごま, サラダ油, こんにゃく, じゃがいも, キャベツ, にんじん, 玉葱, だいこん, ごぼう, ねぎ</p>
<p>牛乳(飲用) きびなご, 豚モモ肉(こま切り), 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, こま油, 白すりごま, 三温糖, サラダ油, じゃがいも, こんにゃく, ねぎ, ほうれんそう, だいこん, にんじん, かぼちゃ(国産), ごぼう</p>	<p>牛乳(飲用) たまごピザチーズ, 鶏肉モモ(角), フランクフルト, ひよこまめ(乾), プレーンヨーグルト, 無塩食パン60g, マヨネーズ, じゃがいも, サラダ油, パセリ, 玉葱, にんじん, キャベツ, かぶ, セロリ, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶(ダイス)</p>	<p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小間), かまぼこ, たまご, おかか削り, うどん(冷凍), サラダ油, でんぷん, さつまいも, 揚げ油, 上白糖, 水あめ, 黒いりごま, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, ほうれんそう, キャベツ, だいこん</p>	<p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(こま切り), レンズまめ(乾), 牛乳(調理用), 大豆(国産, 乾), ひよこまめ(乾), たまご, 生クリーム, 精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, 有塩バター, こま油, 上白糖, チップチョコレート, しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, ごぼう, だいこん, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり</p>	