

# 6月分 予定献立表

2021

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火 1日	水 2日	木 3日	6/4~6/10 金 4日
<p><b>6月4日~10日は、歯と口の健康週間です!</b> 健康週間の初日である4日は、ひじきを使ったふりかけや豆鮭、スルメイカの入ったあえものなど、噛み応えのあるメニューになっています。 よく噛むことで唾液が出やすくなり、虫歯の予防につながります。血流量も増え、脳の発達に役立ちます。 体に良いことがたくさんあるので、よく噛むことを意識して食べましょう!</p> <p><b>よくかんで食べよう</b></p> <p><b>歯と口の健康週間</b></p>	<p><b>火 1日</b></p> <p>ポーク ストロゴノフ</p> <p>オレンジ かん</p> <p>コーンサラダ</p> <p>1膳計 - 891 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 27.8 g</p> <p>たんぱく質 1.8 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(にま切り)、生クリーム粉寒天精白米精麦サラダ油薄力粉有塩バター上白糖/パセリ粉しょうがいにんにく、しめじ、玉葱、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ、トマト缶(ホール)、ホールコーン(冷凍)、キャベツきゅうり、みかん果汁、みかん缶</p>	<p><b>水 2日</b></p> <p>ガーリック ライス</p> <p>たらの ラビョット ソース</p> <p>パスタスープ</p> <p>1膳計 - 819 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 28.0 g</p> <p>たんぱく質 2.8 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) ベーコン(短冊)、たらちり身60g、豚モモ肉(にま切り)、精白米、有塩バター、でんぷん、薄力粉、揚げ油、サラダ油、上白糖、じゃがいも、A/Bパスタ、にんにく、トマト、乾葱、パセリ、にんじん</p>	<p><b>木 3日</b></p> <p>エビピラフ</p> <p>サウピカン サラダ</p> <p>チンゲン菜の クリーム スープ</p> <p>1膳計 - 792 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 29.1 g</p> <p>たんぱく質 2.8 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 冷凍むきえび、ベーコン(短冊)、鶏肉モモ(小冊)、牛乳(調理由)、生クリーム、粉チーズ、精白米、精麦、有塩バター、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、上白糖、薄力粉、玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、パセリ粉、キャベツ、えきたけ、チンゲンツァイ</p>	<p><b>6/4~6/10 金 4日</b></p> <p><b>歯と口の健康週間</b></p> <p>ひじきのふりかけ</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>まめあじの 唐揚げ (2本)</p> <p>かみかみ あえ</p> <p>豚汁</p> <p>1膳計 - 820 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 23.2 g</p> <p>たんぱく質 2.2 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 干ひじき(餅蒸、乾)、おかつかり、糸削り、豆あし、するめいか(焼き)、ちりめんじゃこ、豚モモ肉(にま切り)、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、でんぷん、揚げ油、ごま油、じゃがいも、こんにやく、しょうが、だいにんにく、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ</p>
<p><b>7日</b></p> <p>八珍豆腐丼 (どんぶり)</p> <p>冷凍 みかん</p> <p>卵スープ</p> <p>1膳計 - 832 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 24.5 g</p> <p>たんぱく質 2.7 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 木綿豆腐、豚肉(にま切り)、冷凍むきえび、か、短冊、赤みそ、生わかめ(塩抜き)、たまご、うすら卵(水煮)、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、にんにく、しょうが、はくさい、にんじん、たけのこ、ごぼう、干し椎茸、チンゲンツァイ、ねぎ、冷凍みかん</p>	<p><b>8日</b></p> <p>ガーリック トースト</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>1膳計 - 808 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 34.5 g</p> <p>たんぱく質 2.1 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 大豆(国産、乾)、豚モモ肉(にま切り)、粉チーズ、オリーブオイル、無塩食パンA0g、有塩バター、じゃがいも、サラダ油、上白糖、にんにく、パセリ、しょうが、にんじん、玉葱、トマトケチャップ、トマトジュース、きゅうり、キャベツ</p>	<p><b>9日</b></p> <p>焼き鳥丼 (どんぶり)</p> <p>あじさい セリー</p> <p>わかめあえ</p> <p>1膳計 - 830 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.9 g</p> <p>たんぱく質 1.7 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小冊)、きざみり、生わかめ(塩抜き)、粉寒天、粉寒天、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、白いりごま、玉葱、ねぎ、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ぶどうジャス(赤)、ぶどうジャス(白)、レッドキャベツ、レモン</p>	<p><b>10日</b></p> <p>ジャージャー麺</p> <p>コーンポテト</p> <p>ビーンズ サラダ</p> <p>1膳計 - 867 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 29.7 g</p> <p>たんぱく質 3.0 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 豚ひき肉、赤みそ、大豆(国産、乾)、ひよこまめ(乾)、蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、上白糖、でんぷん、じゃがいも、有塩バター、にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ(水煮)、干し椎茸、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)</p>	<p><b>11日</b></p> <p>梅ちりめんご飯 (どんぶり)</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>ごまあえ</p> <p>具だくさん みそ汁</p> <p>1膳計 - 800 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 24.0 g</p> <p>たんぱく質 3.2 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) ちりめんじゃこ、さば切り身60g、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、白いりごま、白すりごま、上白糖、じゃがいも、サラダ油、梅干し、ほうれんそう、だいにんにく、にんじん、キャベツ、ねぎ、ごぼう、えきたけ</p>
<p><b>14日</b></p> <p>ナスとトマトの スパゲティ</p> <p>バイクド ケースケーキ</p> <p>ほうれん草と コーンの サラダ</p> <p>1膳計 - 881 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 42.1 g</p> <p>たんぱく質 2.2 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 豚ひき肉、大豆(国産、乾)、白みそ、粉チーズ、クリームチーズ、たまご、生クリーム、フレッシュオートハーフスパゲティ、サラダ油、揚げ油、上白糖、薄力粉、なす、にんにく、玉葱、トマト缶(ホール)、トマトピューレ、パセリ、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、レモン</p>	<p><b>15日</b></p> <p>エコふりかけ</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>肉じゃが</p> <p>みそ汁</p> <p>1膳計 - 802 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.5 g</p> <p>たんぱく質 2.6 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(にま切り)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、じゃがいも、糸こんにやく、サラダ油、上白糖、玉葱、にんじん、さやいんげん、こまつな、しめじ、ねぎ</p>	<p><b>16日</b></p> <p>セルフ フィッシュ パーガー</p> <p>フルーツの ヨーグルト がけ</p> <p>スライスした フィッシュ ライス</p> <p>ミネスト ローネ スープ</p> <p>1膳計 - 835 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 25.6 g</p> <p>たんぱく質 2.7 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) たらちり身60g、たまご、豚モモ肉(せん切り)、ベーコン(短冊)、ひよこまめ(乾)、フレッシュオートハーフ、スライスしたフィッシュライス、薄力粉、白すりごま、パン粉(乾燥)、揚げ油、シェルフマカロニ、じゃがいも、トマトケチャップ、玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、パセリ、みかん缶、パン缶、黄桃缶</p>	<p><b>17日</b></p> <p>目玉焼き</p> <p>春雨サラダ</p> <p>ガバオライス ・ライス ・肉炒め (どんぶり)</p> <p>五目スープ</p> <p>1膳計 - 829 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.4 g</p> <p>たんぱく質 2.8 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 鶏ひき肉、豚ひき肉、たまご(個付)、鶏肉モモ(小冊)、木綿豆腐、精白米、精麦、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、普通はるさめ(乾)、上白糖、白いりごま、しょうが、にんにく、干し椎茸、たけのこ、玉葱、にんじん、ピーマン、パル(粉)、キャベツ、きゅうり、しめじ、ほうれん草</p>	<p><b>18日</b></p> <p>シシユージ</p> <p>ゴーヤ チャンプルー</p> <p>パン かん</p> <p>もずく入りの かきたま汁</p> <p>1膳計 - 853 kcal たんぱく質 40.9 g 脂質 27.4 g</p> <p>たんぱく質 3.9 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(にま切り)、刻み昆布(千切り)、木綿豆腐、おかつかり、うすら卵(水煮)、沖崎もずく(塩蔵、塩抜き)、たまご、粉寒天、精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、ごま油、でんぷん、しょうが、ごぼう、にんじん、にがり、もやし、玉葱、にら、ねぎ、だいにんにく、パン缶</p>
<p><b>21日</b></p> <p>バターライス</p> <p>ナッツサラダ</p> <p>フェイジョア アーダー</p> <p>1膳計 - 796 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.8 g</p> <p>たんぱく質 2.3 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 白いんげん豆(乾)、金時豆(乾)、豚肉(角切り)、ベーコン(短冊)、精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、アーモンド(タイス)、パプリカ(粉)、にんじん、にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、きゅうり</p>	<p><b>22日</b></p> <p>ツナコーン ピザトースト</p> <p>メロン</p> <p>ポトフ (どんぶり)</p> <p>1膳計 - 792 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 34.5 g</p> <p>たんぱく質 2.4 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) オリーブオイル、ピザチーズ、鶏肉モモ(角)、フランスフルト、ひよこまめ(乾)、無塩食パンA0g、サラダ油、じゃがいも、トマトケチャップ、トマトピューレ、ホールコーン(冷凍)、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、メロン</p>	<p><b>23日</b></p> <p>スタミナ丼 (どんぶり)</p> <p>卵焼き</p> <p>けんちん汁</p> <p>1膳計 - 894 kcal たんぱく質 43.6 g 脂質 26.8 g</p> <p>たんぱく質 3.3 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(せん切り)、赤みそ、たまご、油揚げ、木綿豆腐、精白米、精麦、上白糖、でんぷん、サラダ油、じゃがいも、こんにやく、にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ(水煮)、にんじん、ピーマン、だいにんにく、ごぼう、ねぎ、えきたけ</p>	<p><b>24日</b></p> <p>冷やしきつねうどん (どんぶり)</p> <p>大学芋</p> <p>青菜とツナの あえもの</p> <p>1膳計 - 875 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29.2 g</p> <p>たんぱく質 2.8 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 生わかめ(塩抜き)、油揚げ、オリーブオイル、うどん(冷凍)、サラダ油、上白糖、白すりごま、三温糖、さつまいも、揚げ油、水あめ、黒いりごま、ほうれんそう、だいにんにく、にんじん、キャベツ</p>	<p><b>25日</b></p> <p>わかめご飯 (どんぶり)</p> <p>ししゃもの 磯辺揚げ (2本)</p> <p>おかつあえ</p> <p>呉汁</p> <p>1膳計 - 823 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 23.3 g</p> <p>たんぱく質 2.9 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 炊き込みわかめ、ししゃも(生干し)、あおりのたまご、おかつかり、大豆(国産、乾)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、白いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、じゃがいも、キャベツ、だいにんにく、にんじん、ほう、ねぎ</p>
<p><b>28日</b></p> <p>麻婆麺 (どんぶり)</p> <p>とうもろこし</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>1膳計 - 781 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 28.7 g</p> <p>たんぱく質 2.9 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、蒸し中華めん、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぷん、アーモンド(粉末)、アーモンド(タイス)、上白糖、しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ(水煮)、干し椎茸、にら、キャベツ、ごま油、たまご、とうもろこし</p>	<p><b>29日</b></p> <p>こぎつねご飯 (どんぶり)</p> <p>しゃげの 照り焼き おひたし</p> <p>かきたま汁</p> <p>1膳計 - 780 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.8 g</p> <p>たんぱく質 3.0 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 鶏ひき肉、油揚げ、生鮭(切り身)60g、たまご、こごし豆腐、精白米、サラダ油、上白糖、白いりごま、三温糖、でんぷん、にんじん、はくさい、だいにんにく、ほうれんそう、ねぎ、えきたけ</p>	<p><b>30日</b></p> <p>豚キムチ丼 (どんぶり)</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>ナムル</p> <p>1膳計 - 879 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 26.8 g</p> <p>たんぱく質 2.6 g 食塩相当量</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(にま切り)、刻み昆布(千切り)、木綿豆腐、おかつかり、うすら卵(水煮)、沖崎もずく(塩蔵、塩抜き)、たまご、粉寒天、精白米、精麦、ごま油、白いりごま、上白糖、サラダ油、三温糖、冷やし中華、にんにく、しょうが、ねぎ、はくさい、キムチ、漬け、にら、にんじん、だいじょうぶ、きゅうり、みかん缶、パン缶、黄桃缶</p>	<p><b>6月は 食育月間です!</b></p> <p>たべることば たいせつに!</p> <p>すききらいなものを たべよう!</p> <p>おやつはじがんと りょうをきめて!</p> <p>「いただきます」の あいさつをしよう!</p> <p>おれんじをきりくちして、じゃんびつと あたがたをつけ!</p> <p>むかしから たべられてきたものをしよう!</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。