

11月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

2021

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
<p>たまご汁 (どんぶり) 青菜とツナのあえもの みそ汁</p> <p>1人分 812 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) たまごさきのみ、オイルツナ、わかめ(塩抜き)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、玉葱、にんじん、しょうが、だいこん、キャベツ、きのこ</p>	<p>さつま芋ご飯 (どんぶり) さわらの紅葉焼き わかめあえ けんちん汁</p> <p>1人分 803 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) さわら(切り身) 60g、西京みそ、わかめ(塩抜き)、油揚げ、木綿豆腐、精白米、もち米、さつまいも、白いりごま、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、さといも、こんにゃく、にんじん、しめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ</p>	<p>文化の日</p>	<p>チキンライス ポテトチーズ ほうれん草のクリームスープ</p> <p>1人分 824 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小胸)、ピザチーズ、牛乳(調理由)、生クリーム、精白米、有塩バター、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、パプリカ粉、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、しめじ、きのこ、パルコーン(冷凍)、ほうれん草</p>	<p>焼き鳥丼 (どんぶり) おひたし 田舎汁</p> <p>1人分 848 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小胸)、きざみのり、生揚げ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、こんにゃく、じゃがいも、しょうが、玉葱、ねぎ、はくさい、ほうれん草、にんじん、だいこん、ごぼう</p>
<p>豆腐とひき肉のあんかけ丼 (どんぶり) りんご 白菜と春雨のスープ</p> <p>1人分 839 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用) 木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(国産)、鶏肉モモ(小胸)、うすろ、卵(水)、精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぷん、普通はるさめ(乾)、白いりごま、にんじん、玉葱、なげのこゆで、干し椎茸、しょうが、にんにく、はくさい、ねぎ、ほうれん草、りんご</p>	<p>じゃこわかめご飯 (どんぶり) さばの塩焼き アーモンドあえ 豚汁</p> <p>1人分 837 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ、さばり身60g、豚もも肉にまじり、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、白いりごま、アーモンド(粉末)、アーモンド(粒)、上白糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、キャベツ、ごま、かつお、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ</p>	<p>スパゲティミートソース 柿と小豆のケーキ じゃこ入りサラダ</p> <p>1人分 895 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚ひき肉、大豆(国産)、粉チーズ、ちりめんじゃこ、たまご、生クリーム、牛乳(調理由)、ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、薄力粉、有塩バター、黒塩、バター、甘味豆(あずき)、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、セロリ、トマトケチャップ、ストロベリー、キャベツ、きゅうり、かき、レモン</p>	<p>五穀おこわ (どんぶり) まさご揚げ(2個) おかかあえ にらたま汁</p> <p>1人分 796 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用) あずき(乾)、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、干ひじき(袋、乾)、鶏ひき肉、たまご、おかか、削り、赤みそ、白みそ、精白米、もち米、精麦、あわ(精白粒)、きび(精白粒)、白いりごま、でんぷん、揚げ油、上白糖、にんじん、玉葱、キャベツ、だいこん、にら</p>	<p>フレンチトースト パナコッタ ポトフ (どんぶり)</p> <p>1人分 818 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 37.0 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用) 牛乳(調理由)、脱脂粉乳、生クリーム、たまご、鶏肉モモ(角)、フランクフルト、ひよこめ(乾)、粉寒天、粉ゼラチン、食パン60g、上白糖、サラダ油、有塩バター、じゃがいも、あずき、ジャム、玉葱、にんじん、キャベツ、かぶ、セロリ</p>
<p>ガーリックライス パステル風揚げ餃子 フェイジョア</p> <p>1人分 885 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用) 白いりごま、豆(乾)、金時豆(乾)、豚もも肉にまじり、ベーコン(短冊)、豚ひき肉、ライスチーズ、精白米、精麦、サラダ油、ぎょうざの皮、薄力粉、揚げ油、にんにく、パセリ、にんじん、しょうが、玉葱、トマトピューレ</p>	<p>ご飯 (どんぶり) さばの味噌煮 じゃこあえ のつべい汁</p> <p>1人分 834 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳(飲用) さば(切り身) 60g、白みそ、ちりめんじゃこ、豚もも肉にまじり、焼き竹輪、粉寒天、精白米、精麦、三温糖、サラダ油、さといも、こんにゃく、でんぷん、上白糖、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、干し椎茸、りんご、ジュース</p>	<p>かき揚げ丼 (どんぶり) のりあえ みそ汁</p> <p>1人分 817 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) 冷凍むきえびいか、短冊、たまご、きざみのり、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、さつまいも、薄力粉、上新粉、揚げ油、三温糖、玉葱、にんじん、ほうれん草、だいこん、キャベツ、はくさい、ねぎ</p>	<p>期末考査</p>	<p>味噌煮込みうどん (どんぶり) 鬼まんじゅう(2個) ゆず風味おかかあえ</p> <p>1人分 786 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小胸)、板なし、かまぼこ、油揚げ、赤みそ、八丁みそ、おかか、削り、うどん(冷凍)、上白糖、さつまいも、薄力粉、上新粉、しょうが、にんじん、ねぎ、ほうれん草、しょうが、はくさい、だいこん、ゆず</p>
<p>秋野菜のカレーライス ソーカン 海藻サラダ</p> <p>1人分 884 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(にまじり)、生クリーム、レンジ(まめ)、乾)、海藻ミックス、乳酸菌飲料(酸菌)、粉寒天、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、さといも、揚げ油、薄力粉、上白糖、ごま油、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、なす、しめじ、だいこん、キャベツ、きゅうり</p>	<p>勤労感謝の日</p>	<p>ごまご飯 (どんぶり) いわしの生煮 五目金平 みそ汁</p> <p>1人分 772 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳(飲用) いわし、筒切50g、さつま揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、白いりごま、三温糖、赤こんにゃく、サラダ油、じゃがいも、しょうが、にんじん、ごぼう、りんご、こんにゃく、かつお、きのこ</p>	<p>スパゲティベサカトーシ さつま芋のケーキ ツナサラダ</p> <p>1人分 795 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) ベーコン(短冊)、冷凍むきえび、いか、短冊、粉チーズ、オイルツナ、わかめ、たまご、牛乳(調理由)、生クリーム、ハーフスパゲティ、サラダ油、薄力粉、上白糖、さつまいも、紫いも、卵不使用マヨネーズ、にんじん、玉葱、パセリ、トマト缶詰(ホール)、トマトケチャップ、にんにく、きゅうり、キャベツ</p>	<p>ひじきご飯 (どんぶり) ししゃもの石垣揚げ(2本) 切干大根の煮物 果汁</p> <p>1人分 852 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏ひき肉、干ひじき(袋、乾)、油揚げ、ししゃも(生干し)、さつま揚げ、大豆(国産)、乾、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、赤こんにゃく、上白糖、白いりごま、黒いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、さといも、にんじん、干し椎茸、切干、だいこん、ごぼう、だいこん、ねぎ、みかん</p>
<p>家常豆腐丼 (どんぶり) セサミミルクゼリー わかめスープ</p> <p>1人分 888 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用) 生揚げ、豚もも肉(にまじり)、赤みそ、生わかめ(塩抜き)、鶏肉モモ(小胸)、粉寒天、牛乳(調理由)、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、でんぷん、ごま油、白いりごま、上白糖、練りごま、白すりごま、黒砂糖、干し椎茸、にんじん、ねぎ、だし、のこゆで、キャベツ、しょうが、にんにく</p>	<p>バターソースのホワイトソースかけ プレーンオムレツ ダイコンサラダ</p> <p>1人分 818 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 1.7 g</p> <p>牛乳(飲用) 冷凍むきえび、鶏肉モモ(小胸)、ベーコン(短冊)、牛乳(調理由)、生クリーム、たまご、精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、薄力粉、三温糖、上白糖、にんにく、エリンギ、玉葱、にんじん、パセリ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ホールコーン(冷凍)、だいこん、きゅうり</p>			

「食事のあいさつ」に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



※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。