

12月分 予定献立表

2021

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火	水	木	金
<p>もうすぐ冬休み! 風邪に負けない体をつくろう!</p> <p>手洗い・うがい 食事前のうがい・トイレの後の手洗いも忘れずに</p> <p>栄養バランスのよい食事 野菜もしっかり食べよう</p> <p>十分な休養 早寝・早起きを心がけよう</p> <p>適度な運動 外で元気に体を動かそう</p>				
	<p>おひだし</p> <p>親子丼 (どんぶり)</p> <p>みそ汁</p> <p>17種 - 795 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小間) 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、じゃがいも、玉葱、にんじん、だいこん、ねぎ</p>	<p>さばの南部焼き</p> <p>ひじきの磯煮</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>田舎汁</p> <p>17種 - 822 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用) さば切り身60g、干ひじき(鉄釜、乾)、大豆(国産、乾)、油揚げ、生揚げ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、糸こんにゃく、三温糖、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ</p>	<p>パイクドチーズケーキ</p> <p>和風スープパゲティ (どんぶり)</p> <p>サウピカンサラダ</p> <p>17種 - 842 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 38.9 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用) いか 短冊、ベーコン(短冊)、きざみのり、クリームチーズ、たまご生クリーム、ブルーベリー、ヨーグルト、ハウスパゲティ、サラダ油、オリーブ油、有塩バター、じゃがいも、揚げ油、上白糖、薄力粉、にんにく、にんじん、玉葱、しめじ、パセリ、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、レモン果汁</p>	<p>肉団子のもち米蒸し(2個)</p> <p>チャーハン</p> <p>中華スープ</p> <p>17種 - 845 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用) 焼き豚(角切り)、なると、たまご、豚ひき肉、押し豆腐、鶏肉モモ(小間)、精白米、サラダ油、白いりごま、ごま油、でんぷん、もち米、普通はるまめ(乾)、ねぎ、しょうが、玉葱、干し椎茸、にんじん、にら</p>
6日	7日	8日	9日	10日
<p>おひだし</p> <p>親子丼 (どんぶり)</p> <p>みそ汁</p> <p>17種 - 795 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小間) 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、じゃがいも、玉葱、にんじん、だいこん、ねぎ</p>	<p>はちみつセサミトースト</p> <p>シーフードサラダ</p> <p>クリームシチュー</p> <p>17種 - 831 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 38.8 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) 大豆(国産、乾)、鶏肉モモ(角)、牛乳(調理性)、粉チーズ、生クリーム、冷凍むきえび、いか、短冊、食パン70g、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、玉葱、にんじん、パセリ、きゅうり、キャベツ、だいこん</p>	<p>さばのこまみそ焼き</p> <p>おかかあえ</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>豚汁</p> <p>17種 - 822 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) さば切り身60g、白みそ、おかか削り、豚もも肉(こま切り)、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、精白米、精麦、上白糖、練りごま、白いりごま、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、しょうが、ねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう</p>	<p>チーズオムレット</p> <p>カレーピラフ</p> <p>野菜スープ</p> <p>17種 - 805 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) 冷凍むきえび、いか 短冊、たまご、ダイスチーズ、牛乳(調理性)、ベーコン(短冊)、精白米、精麦、白いりごま、有塩バター、サラダ油、三温糖、じゃがいも、にんにく、にんじん、玉葱、しめじ、トマトピューレ、トマトケチャップ、キャベツ、ほうれんそう</p>	<p>のりあえ</p> <p>肉豆腐丼 (どんぶり)</p> <p>みそ汁</p> <p>17種 - 824 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚肉肉(こま切り)、木綿豆腐、きざみのり、生わかめ(塩抜き)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、じゃがいも、玉葱、にんじん、ごま、たまご、ねぎ、しめじ、にんにく、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、みかん</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>けんちんうどん (どんぶり)</p> <p>やせうま</p> <p>きびなごの唐揚げ</p> <p>ごまあえ</p> <p>17種 - 814 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用) 油揚げ、鶏肉モモ(小間)、きびなご、きな粉(大豆)、うどん(冷凍)、サラダ油、こんにゃく、ごま油、でんぷん、揚げ油、白すりごま、上白糖、薄力粉、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、ほうれんそう</p>	<p>海の幸ピラフ</p> <p>かりかり油揚げのサラダ</p> <p>サーモンチャウダー</p> <p>17種 - 829 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用) いか 短冊、冷凍むきえび、炊き込みわかめ、生鮭(角切り)、ベーコン(短冊)、牛乳(調理性)、油揚げ、精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、上白糖、玉葱、にんじん、さやいんげん、キャベツ、ホールコーン(冷凍)</p>	<p>ごまご飯</p> <p>さわらのみそマヨネーズ焼き</p> <p>ひじきあえ</p> <p>呉汁</p> <p>17種 - 867 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) さわら(切り身) 60g、白みそ、干ひじき(鉄釜、乾)、かまぼこ、大豆(国産、乾)、油揚げ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、ごま油、上白糖、さといも、玉葱、パセリ、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ</p>	<p>コッペパン</p> <p>アップルクーハン</p> <p>カレーブルスト</p> <p>アイントプフ</p> <p>17種 - 835 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 37.1 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳(飲用) フランクフルト、鶏肉モモ(角)、レンズまめ(乾)、牛乳(調理性)、生クリーム、背割りコッペパン60g、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖、無塩バター、にんにく、トマトピューレ、トマトケチャップ、玉葱、にんじん、さやいんげん、パセリ、レモン果汁、りんご</p>	<p>毎月19日は食育の日</p> <p>あぶら麩丼 (どんぶり)</p> <p>青菜とツナのあえもの</p> <p>はっと汁</p> <p>17種 - 842 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) 板なしかまぼこ、たまご、きざみのり、オイルツナ(缶)、精白米、精麦、白いりごま、あぶら麩、しらたき、上白糖、薄力粉、サラダ油、玉葱、にんじん、干し椎茸、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、ごぼう、ねぎ</p>
20日	21日	22日	23日	24日
<p>りんごかん</p> <p>麻婆丼 (どんぶり)</p> <p>わかめスープ</p> <p>17種 - 802 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) 木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉モモ(小間)、生わかめ(塩抜き)、粉寒天、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、たけのこ、ゆでたまご、りんごジュース</p>	<p>冬野菜のカレーライス</p> <p>ピーンスラダ</p> <p>17種 - 820 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.9 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り)、牛乳(調理性)、大豆(国産、乾)、ひよこめ(乾)、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、薄力粉、有塩バター、ごま油、上白糖、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、みかん</p>	<p>冬至</p> <p>ししゃもの磯揚げ(2本)</p> <p>かぼちゃの甘煮</p> <p>ひじきご飯 (どんぶり)</p> <p>みそ汁</p> <p>17種 - 827 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小間)、干ひじき(鉄釜、乾)、油揚げ、ししゃも(生)、干し、あおのり、たまご、木綿豆腐、生わかめ(塩抜き)、白みそ、赤みそ、精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、でんぷん、薄力粉、揚げ油、三温糖、にんじん、干し椎茸、かぼちゃ、ねぎ、さといも</p>	<p>トースト2種(ガーリック/シュガー)</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>サワーかん</p> <p>青菜とコーンのソテー</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>17種 - 900 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(皮なし)角切り、豚もも肉(生切り)、ベーコン(短冊)、ひよこめ(乾)、乳酸菌飲料(殺菌)、粉寒天、背割りコッペパン70g、有塩バター、上白糖、でんぷん、薄力粉、揚げ油、シェルトマカロン、じゃがいも、にんにく、パセリ、しょうが、ほうれんそう、ホールコーン(冷凍)、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶(ホール)</p>	<p>終業式</p> <p>よいお年き</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。