

6月分 予定献立表

2022

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火	水	木	金
<p>6月は 食育月間 ですよ!</p> <p>食育で育てたい 食べる力.....</p> <p>食べ物がよくなる人への感謝の心 一緒に食べたい人がいる(社会性) 心と身体の健康を維持できる 食事の重要性や楽しさを理解する 食べ物の選択や食事がつくりがでる 日本の食文化を理解し伝えることができる</p> <p>6/4~6/10</p> <p>歯と口の健康週間 6日</p>				
<p>わかめご飯 (どんぶり)</p> <p>きひなごから揚げ かみかみあえ ヨーグルトが みそ汁</p> <p>ナストマトのスパゲティ</p> <p>セサミケーキ 野菜とコーンのサラダ</p> <p>エネルギー 788 kcal 脂質 21.5 g たんぱく質 29.7 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>エネルギー 887 kcal 脂質 39.0 g たんぱく質 29.2 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>豆腐とひき肉のあんかけ丼 (どんぶり)</p> <p>メロン</p> <p>かりかり揚げのサラダ</p> <p>エネルギー 872 kcal 脂質 27.4 g たんぱく質 32.5 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>フィッシュバーガー・ハンズパン・フィッシュフライ</p> <p>フルーツヨーグルトがけ</p> <p>野菜スープ</p> <p>エネルギー 777 kcal 脂質 25.4 g たんぱく質 33.4 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>ごまご飯 (どんぶり)</p> <p>肉じゃが</p> <p>パンかん</p> <p>にらたま汁</p> <p>エネルギー 855 kcal 脂質 18.4 g たんぱく質 28.8 g 食塩相当量 2.6 g</p>	
<p>牛乳(飲用) 炊き込みわかめ、きひなご、すめり、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、カットわかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天、プレーンヨーグルト、精白米、白いりごま、でんぷん、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、上白糖、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱</p> <p>牛乳(飲用) 豆腐、ひき肉、大豆(国産、乾)、白みそ、粉チーズ、牛乳(調理性)、生クリーム、マーガリン、スパゲティ、サラダ油、揚げ油、上白糖、薄力粉、白すりごま、有塩バター、白いりごま、なす、にんにく、玉葱、トマト(缶詰)、ホール、トマトピューレ、パセリ、にんじん、きゅうり、えのきたけ</p>				
<p>ねこめし (どんぶり)</p> <p>たまご焼き 大豆のじゃこがらめ みそ汁</p> <p>麻婆麺</p> <p>杏仁かん</p> <p>わかめサラダ</p> <p>エネルギー 825 kcal 脂質 29.9 g たんぱく質 38.7 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>エネルギー 836 kcal 脂質 34.5 g たんぱく質 30.4 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>ごまご飯 (どんぶり)</p> <p>メルルーサの中華あんかけ</p> <p>パンサンスー</p> <p>卵スープ</p> <p>エネルギー 794 kcal 脂質 22.2 g たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 2.3 g</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>エネルギー 806 kcal 脂質 32.4 g たんぱく質 32.2 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>梅ちりめんご飯 (どんぶり)</p> <p>さわらのピリ辛焼き</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>みそ汁</p> <p>エネルギー 811 kcal 脂質 21.3 g たんぱく質 32.8 g 食塩相当量 3.2 g</p>	
<p>牛乳(飲用) さび切り身40g、干ひじき(鉄釜、乾)、たまご、大豆(国産、乾)、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、上白糖、白いりごま、でんぷん、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、にんにく、しょうが、ごぼろ、にんじん、干し椎茸、さやえんどう、だいこん、えのきたけ、ねぎ</p> <p>牛乳(飲用) 木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、カットわかめ、粉寒天、牛乳(調理性)、生クリーム、マーガリン、中巻めん、サラダ油、三温糖、こま油、でんぷん、白いりごま、上白糖、しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、さやえんどう、トマト、キャベツ、だいこん、きゅうり、えのきたけ</p>				
<p>シシユージュシー (どんぶり)</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>もずく入りかきたま汁</p> <p>エネルギー 794 kcal 脂質 27.5 g たんぱく質 40.8 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>さばの南部焼き</p> <p>ひじきあえ</p> <p>与一汁</p> <p>エネルギー 808 kcal 脂質 22.8 g たんぱく質 34.9 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>豚キムチ丼 (どんぶり)</p> <p>サワーかん</p> <p>ナムル</p> <p>エネルギー 792 kcal 脂質 18.2 g たんぱく質 28.2 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>春雨サラダ</p> <p>五目スープ</p> <p>エネルギー 816 kcal 脂質 26.4 g たんぱく質 32.0 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>ジャンバラヤ</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>メロン</p> <p>トマトと卵のスープ</p> <p>エネルギー 810 kcal 脂質 25.4 g たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 3.0 g</p>
<p>牛乳(飲用) さび切り身60g、干ひじき(鉄釜、乾)、かまぼこ、鶏肉モモ(小間)、精白米、精麦、白いりごま、こま油、上白糖、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ、だいこん、しょうが、ねぎ、きゅうり</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(にま切り)、刻み昆布(干切り)、木綿豆腐、おかか割り、うすら油(水煮)、沖崎もずく、たまご、絹ごし豆腐、精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、こま油、でんぷん、しょうが、ごぼろ、にんじん、にがり、もやし、玉葱、にら、ねぎ</p>				
<p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>煮浸し</p> <p>かきたま汁</p> <p>エネルギー 811 kcal 脂質 20.7 g たんぱく質 33.2 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>チーズコーントースト</p> <p>ココアかん</p> <p>ポトフ</p> <p>エネルギー 829 kcal 脂質 34.6 g たんぱく質 27.6 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>冷やしごまだれうどん (どんぶり)</p> <p>ししゃもの磯辺揚げ(2本)</p> <p>とうもろこし</p> <p>エネルギー 774 kcal 脂質 24.9 g たんぱく質 37.8 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>カレーライス</p> <p>あしたばのケーキ</p> <p>ダイコンサラダ</p> <p>エネルギー 912 kcal 脂質 27.4 g たんぱく質 24.6 g 食塩相当量 2.1 g</p>	
<p>牛乳(飲用) さわら(切り身)60g、西京も、油揚げ、たまご、粉寒天、精白米、精麦、上白糖、でんぷん、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、かみかん果汁、みかん缶</p> <p>牛乳(飲用) ベーコン(短冊)、ピザチーズ、鶏肉モモ(角)、フランクフルト、ひよこまめ(乾)、牛乳(調理性)、生クリーム、粉寒天、無塩食パン60g、卵不使用マヨネーズ、有塩バター、じゃがいも、サラダ油、上白糖、玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、パセリ、キャベツ、セロリ</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉(皮なし)にま切り、ししゃも(生干し)、あおろ、うどん(冷凍)、七菜油、練りごま、白、上白糖、白いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、きゅうり、だいこん、にんじん、ホールコーン(冷凍)、とうもろこし</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(にま切り)、レソズまめ(乾)、牛乳(調理性)、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖、有塩バター、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、だいこん、きゅうり、あしたば</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。