

5月分 予定献立表

2023

清瀬市立清瀬第二中学校

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
 1人分 799 kcal たんぱく質 27.1g 脂質 26.9g 食塩相当量 2.4g 牛乳(飲用) パーコン(短冊), 粉チーズ, オイルツナ(ルー), たまご, プレーンヨーグルト, ハーフスパゲティ, サラダ油, 上白糖, 薄力粉, にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, 玉葱, しめじ, トマトケチャップ, トマトピューレ, トマト缶(ホール), きゅうり, キャベツ, パイン缶	 1人分 857 kcal たんぱく質 31.6g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.8g 牛乳(飲用) 焼き豚(角切り), ししゃも(生干し), 豚もも肉(せん切り), 冷凍むきえび, すらら卵(水煮), 乳酸菌飲料(殺菌), 粉寒天, 精白米, もち米, ごま油, 白いりごま, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, サラダ油, ビーフン, キし稚魚, たけのこ(ゆで), にんじん, ねぎ, しょうが, にんにく, だいこん, チンゲンツァイ	 1人分 864 kcal たんぱく質 34.1g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.7g 牛乳(飲用) 鶏ひき肉, 凍り豆腐(絹切り), きざみのり, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ, プレーンヨーグルト, 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, しょうが, こまつな, だいこん, キャベツ, ねぎ, にんじん, しんじみかん缶, パイン缶, 黄桃缶	 1人分 767 kcal たんぱく質 37.4g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.7g 牛乳(飲用) かつお(角切り), きびなご, 干ひじき(鉄釜), 乾大豆(国産), 乾油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 三温糖, でんぷん, 揚げ油, 糸こんにゃく, じゃがいも, しょうが, にんじん, さやいんげん, キャベツ, こまつな	 1人分 773 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.4g 牛乳(飲用) 鶏ひき肉, 大豆(国産), 乾油揚げ, ひよこめ(乾), 粉寒天, 粉ゼラチン, 牛乳(調理学), 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, コーンスターチ, ごま油, にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, トマト缶(ホール), マッシュルーム(水煮), トマトケチャップ, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり
 1人分 793 kcal たんぱく質 26.1g 脂質 27.2g 食塩相当量 3.1g 牛乳(飲用) 鶏肉もも(小間), かまぼこ, たまご, 牛乳(調理学), 生クリーム, うどん(冷凍), サラダ油, でんぷん, 白いりごま, 上白糖, 有塩バター, 薄力粉, 納豆(あずき), にんじん, ねぎ, 干し椎茸, こまつな, ごぼろ, きゅうり, キャベツ	 1人分 774 kcal たんぱく質 36.8g 脂質 21.2g 食塩相当量 3.2g 牛乳(飲用) きな粉(大豆), ホキ切り身 60g, パーコン(短冊), ピザチーズ, 粉チーズ, たまご, コッパン 60g, 揚げ油, 白すりごま, 上白糖, サラダ油, パン粉(乾燥), 玉葱, ピーマン, トマトケチャップ, にんじん, ホールコーン(冷凍), こまつな	 1人分 864 kcal たんぱく質 34.1g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.7g 牛乳(飲用) 鶏ひき肉, 凍り豆腐(絹切り), きざみのり, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ, プレーンヨーグルト, 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, しょうが, こまつな, だいこん, キャベツ, ねぎ, にんじん, しんじみかん缶, パイン缶, 黄桃缶	 1人分 767 kcal たんぱく質 37.4g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.7g 牛乳(飲用) かつお(角切り), きびなご, 干ひじき(鉄釜), 乾大豆(国産), 乾油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 三温糖, でんぷん, 揚げ油, 糸こんにゃく, じゃがいも, しょうが, にんじん, さやいんげん, キャベツ, こまつな	 1人分 773 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.4g 牛乳(飲用) 鶏ひき肉, 大豆(国産), 乾油揚げ, ひよこめ(乾), 粉寒天, 粉ゼラチン, 牛乳(調理学), 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, コーンスターチ, ごま油, にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, トマト缶(ホール), マッシュルーム(水煮), トマトケチャップ, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり
 1人分 797 kcal たんぱく質 28.1g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.3g 牛乳(飲用) 豚もも肉(ま切り), いか, 短冊, 冷凍むきえび, かまぼこ, すらら卵(水煮), カットわかめ, 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, ごま油, でんぷん, 白いりごま, しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ(ゆで), はくさい, 干し椎茸, チンゲンツァイ, キャベツ, きゅうり, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	 1人分 853 kcal たんぱく質 27.2g 脂質 39.7g 食塩相当量 3.2g 牛乳(飲用) 鶏肉もも(角), フランクフルト 2cmカット, ひよこめ(乾), 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, 揚げ油, 上白糖, 玉葱, にんじん, キャベツ, セロリ, ホールコーン(冷凍)	 1人分 805 kcal たんぱく質 34.7g 脂質 25.4g 食塩相当量 3.2g 牛乳(飲用) 炊き込みわかめ, さば(切り身) 60g, 豚もも肉(ま切り), 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 白いりごま, 有塩バター, サラダ油, 白すりごま, 上白糖, じゃがいも, こんにゃく, レモン(果汁), 生, こまつな, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	 1人分 780 kcal たんぱく質 38.1g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.5g 牛乳(飲用) ちりめんじゃこ, おかか(削り), さわらの(切り身) 60g, 白みそ, ピザチーズ, きざみのり, 油揚げ, 木綿豆腐, 精白米, 精麦, 白いりごま, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, こんにゃく, こまつな, 青しそ, 菜, だいこん, キャベツ, にんじん, ごぼろ, ねぎ	 1人分 814 kcal たんぱく質 32.6g 脂質 27.9g 食塩相当量 3.2g 牛乳(飲用) 豚もも肉(ま切り), 冷凍むきえび, いか, 短冊, 板なしかまぼこ, すらら卵(水煮), オイルツナ(ルー), 蒸し中華めん, サラダ油, 上白糖, ごま油, でんぷん, にんにく, 玉葱, にんじん, 万能ねぎ, だいこん, 青しそ, こまつな, ねぎ, みかん缶, 黄桃缶
 1人分 847 kcal たんぱく質 33.9g 脂質 30.8g 食塩相当量 2.7g 牛乳(飲用) 豚もも肉(せん切り), たまご(個付け), 粉チーズ, 鶏肉もも(小間), 粉寒天, 牛乳(調理学), 生クリーム, 精白米, ごま油, 白いりごま, 上白糖, キムチ(薄), ねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, エリンギ, しめじ, しょうが, パイン缶, みかん缶	 1人分 819 kcal たんぱく質 33.9g 脂質 37.1g 食塩相当量 2.2g 牛乳(飲用) 大豆(国産), 乾油揚げ, 鶏肉, 冷凍むきえび, いか, 短冊, パーコン(短冊), 牛乳(調理学), 粉チーズ, 無塩コッパン(アイス) 60g, サラダ油, 薄力粉, じゃがいも, 有塩バター, 生ワゴン皮, 揚げ油, 上白糖, しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマトケチャップ, トマトピューレ, パセリ, キャベツ, ホールコーン(冷凍)	 1人分 897 kcal たんぱく質 30.2g 脂質 23.9g 食塩相当量 2.9g 牛乳(飲用) 木綿豆腐, 鶏ひき肉, 赤みそ, 鶏肉もも(小間), たまご, 精白米, 精麦, 白いりごま, サラダ油, 上白糖, でんぷん, ごま油, 冷凍白玉もち, しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, たけのこ(ゆで), にんじん, チンゲンツァイ, しめじ, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	 1人分 780 kcal たんぱく質 38.1g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.5g 牛乳(飲用) ちりめんじゃこ, おかか(削り), さわらの(切り身) 60g, 白みそ, ピザチーズ, きざみのり, 油揚げ, 木綿豆腐, 精白米, 精麦, 白いりごま, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, こんにゃく, こまつな, 青しそ, 菜, だいこん, キャベツ, にんじん, ごぼろ, ねぎ	 1人分 842 kcal たんぱく質 34.2g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.7g 牛乳(飲用) 豚もも肉(ま切り), 大豆(国産), 乾油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 粉寒天, 精白米, 精麦, ごま油, サラダ油, 上白糖, 白いりごま, でんぷん, じゃがいも, サイダー, にんにく, 玉葱, にんじん, 万能ねぎ, だいこん, 青しそ, こまつな, ねぎ, みかん缶, 黄桃缶
 1人分 862 kcal たんぱく質 30.1g 脂質 33.4g 食塩相当量 3.1g 牛乳(飲用) 鶏肉もも(小間), たまご, パーコン(短冊), 精白米, 精麦, 有塩バター, サラダ油, マヨネーズ, 三温糖,アーモンド(ライス), じゃがいも, トマトケチャップ, にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, グリンピース(冷凍), トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, こまつな	 1人分 853 kcal たんぱく質 34.1g 脂質 34.9g 食塩相当量 2.3g 牛乳(飲用) いか 40g, たまご, 豚もも肉(角切り), 生クリーム, 無塩コッパン 60g, 薄力粉, パン粉(乾燥), 揚げ油, サラダ油, じゃがいも, 三温糖, トマトケチャップ, キャベツ, にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, しめじ, トマトピューレ, パセリ, 清見オレンジ	 1人分 858 kcal たんぱく質 23.4g 脂質 20.8g 食塩相当量 1.9g 牛乳(飲用) 豚もも肉(ま切り), レンズ(まめ), 粉寒天, 精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, 上白糖, しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマトケチャップ, こまつな, キャベツ, ホールコーン(冷凍), りんご缶, ジュース		

※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。