

# 7月分 予定献立表

2023

清瀬市立清瀬第二中学校

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
1人分 - 797 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.4 g	1人分 - 832 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 41.3 g 食塩相当量 2.3 g	1人分 - 646 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.0 g	1人分 - 837 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 2.6 g	1人分 - 755 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.6 g
牛乳(飲用), 豚モモ肉, 油揚げ, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ, 粉寒天, 精白米, 精麦, じゃがいも, 糸こんにゃく, サラダ油, 上白糖, 玉葱, にんじん, さやいんげん, キャベツ, えのきたけ, みかん果汁	牛乳(飲用), オイルツナ, ピザチーズ, 豚モモ肉, ベーコン, ひよこまめ, 無塩食パン, マヨネーズ, じゃがいも, サラダ油, 上白糖, シェルマカロニ, ホールコーン, にんじん, きゅうり, 玉葱, セロリ, トマト缶(ホール), パセリ	牛乳(飲用), 豚肩肉, 木綿豆腐, 油揚げ, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ, 粉寒天, 牛乳(調理用), 生クリーム, 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, 練りごま, 黒砂糖, 玉葱, にんじん, こまつな, ねぎ, しめじ, にんにく	牛乳(飲用), さば文化干し, オイルツナ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, 白いりごま, じゃがいも, こまつな, だいこん, にんじん, キャベツ, ねぎ, えのきたけ	牛乳(飲用), 豚モモ肉, きす天婦羅, きな粉, うどん, サラダ油, 三温糖, 薄力粉, 上新粉, 揚げ油, さつまいも, アーモンド, 黒砂糖, キャベツ, にんじん, えのきたけ, 干し椎茸, ねぎ, こまつな
10日	11日	12日	13日	14日
1人分 - 858 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.1 g	1人分 - 833 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.0 g	1人分 - 814 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.2 g	1人分 - 768 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.6 g	1人分 - 818 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.6 g
牛乳(飲用), 豚ひき肉, たまご, 海藻ミックス, 粉寒天, 牛乳(調理用), 生クリーム, 精白米, サラダ油, こま油, 上白糖, にんじん, 玉葱, トマトクチャップ, キャベツ, きゅうり	牛乳(飲用), 焼き豚, なたし, いか短冊, 鶏肉モモ, 絹ごし豆腐, うずら卵, 精白米, サラダ油, 白いりごま, でんぷん, 揚げ油, じゃがいも, 上白糖, こま油, ねぎ, グリンピース, にんじん, 玉葱, たけのこ, ほうれんそう, 干し椎茸	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 粉チーズ, 乳酸菌飲料, 粉寒天, ハーフスパゲティ, サラダ油, 上白糖, 薄力粉, しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, セロリ, トマトクチャップ, トマトピューレ, こまつな, キャベツ, ホールコーン	牛乳(飲用), 鶏ひき肉, 凍り豆腐細切り, 大豆, きざみのり, 干ひじき, かまぼこ, たまご, 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, こまつな, だいこん, ほうれんそう, えのきたけ, ねぎ	牛乳(飲用), ベーコン, たら切り身, 白いんげん豆, 牛乳(調理用), 生クリーム, 粉チーズ, 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, にんにく, トマト, 玉葱, パセリ, にんじん, セロリ, ホールコーン
17日	18日	19日	20日	21日
	1人分 - 751 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.0 g	1人分 - 837 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.7 g		
	牛乳(飲用), 豚モモ肉, ししゃも, あおのり, たまご, おかか削り, 豚肩肉, つずら卵, 精白米, サラダ油, 三温糖, こま油, 白いりごま, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 普通はるさめ, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, こまつな, キャベツ, だいこん, しょうが, ねぎ, 干し椎茸	牛乳(飲用), 鶏肉モモ, レンズまめ, 油揚げ, 精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, 揚げ油, 薄力粉, 上白糖, しょうが, にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, なす, ビーマン, 赤ピーマン, がぼちゃん, トマト, キャベツ, ホールコーン, 冷凍みかん		

※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。