

# 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, バイン缶	 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, うちら卵(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, キし椎茸, 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, ひんかん, バイン缶, 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), 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(小冊), 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, ごぼう, きゅうり, キャベツ	 1人分 - 774 kcal たんぱく質 36.8g 脂質 35.1g 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), 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) 炊き込みわかめ, さば(切り身)60g, 豚もも肉(にま切り), 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 - 767 kcal たんぱく質 37.4g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.7g 牛乳(飲用) 豚もも肉(にま切り), 冷凍むきえび(小冊), 短冊, なし, かまぼこ, うちら卵(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 - 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(にま切り), 冷凍むきえび(小冊), 短冊, なし, かまぼこ, うちら卵(水煮), 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(にま切り), いか, 短冊, 冷凍むきえび, かまぼこ, うちら卵(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, バイン缶, 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) 豚もも肉(にま切り), いか, 短冊, パーコン(短冊), 粉チーズ, 鶏肉もも(小冊), 粉寒天, 牛乳(調理学), 生クリーム, 精白米, こま油, 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, バイン缶, みかん缶	 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) 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, にんにく, 玉葱, にんじん, 万能ねぎ, だいこん, 青しそ, 菜, だいこん, キャベツ, にんじん, こぼう, 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, にんにく, 玉葱, にんじん, 万能ねぎ, だいこん, 青しそ, 菜, だいこん, キャベツ, にんじん, こぼう, 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(にま切り), 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, ガイダー, にんにく, 玉葱, にんじん, 万能ねぎ, だいこん, 青しそ, 菜, こぼう, ねぎ, みかん, 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) 大豆(国産, 乾), 豚ひき肉, 冷凍むきえび(小冊), 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, 生ワナタン(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, バイン缶, キャベツ, ホールコーン(冷凍)	 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) 豚もも肉(にま切り), レンズ豆(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 - 897 kcal たんぱく質 30.2g 脂質 23.9g 食塩相当量 2.9g 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, にんにく, 玉葱, にんじん, 万能ねぎ, だいこん, 青しそ, 菜, だいこん, キャベツ, にんじん, こぼう, ねぎ	 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) 豚もも肉(小冊), 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) 豚もも肉(にま切り), レンズ豆(短冊), 精白米, 精麦, 有塩バター, サラダ油, 上白糖, 薄力粉(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, バイン缶, 清見オレンジ
 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(小冊), 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) 豚もも肉(にま切り), レンズ豆(短冊), 精白米, 精麦, 有塩バター, サラダ油, 上白糖, 薄力粉(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, バイン缶, 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(にま切り), レンズ豆(短冊), 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。