

8. 9月分 予定献立表

2023

清瀬市立清瀬第二中学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|---|
| <p>1日 350g以上</p> <p>野菜には、こんな効果が期待できます！</p> <ul style="list-style-type: none"> 肌を丈夫にする 便秘を予防する 高血圧を予防する 食べ過ぎを防ぐ | <p>8月31日 野菜の日</p> <p>カレーライス</p> <p>巨峰(2粒) ツナサラダ</p> <p>1材料 - 851 kcal たんぱく質 25.1g 脂質 24.3g 食塩相当量 2.0g</p> <p>牛乳、豚もも肉、レンズ豆、オリーブオイル、ツナ、精白米、小麦粉、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、きゅうり、キャベツ、ジャーマンマッシュ</p> | <p>かてめし(どんぶり)</p> <p>さばのおろしソース</p> <p>つみっこ</p> <p>1材料 - 787 kcal たんぱく質 35.7g 脂質 23.5g 食塩相当量 3.3g</p> <p>牛乳、油揚げ、さば切り身、鶏もも肉、白みそ、精白米、上白糖、めん麦、白玉粉、薄力粉、じゃがいも、こんにゃく、だいこん、ごぼう、にんじん、干し椎茸、しょうが、万能ねぎ、ねぎ、しめじ、こまつな</p> | | |
| <p>4日</p> <p>麦ご飯</p> <p>さんまの梅煮</p> <p>ごまあえ</p> <p>味噌汁</p> <p>1材料 - 756 kcal たんぱく質 28.4g 脂質 23.9g 食塩相当量 3.8g</p> <p>牛乳、さんま生簡切り、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、小麦粉、三温糖、白すりごま、上白糖、梅干し、しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、キャベツ、切干しだいこん</p> | <p>5日</p> <p>家常豆腐丼(どんぶり)</p> <p>わかめの中華サラダ</p> <p>しめじと卵のスープ</p> <p>1材料 - 834 kcal たんぱく質 36.9g 脂質 28.8g 食塩相当量 2.8g</p> <p>牛乳、生揚げ、豚もも肉、赤みそ、カットわかめ、たまご、精白米、小麦粉、白いりごま、サラダ油、めん麦、ごま油、上白糖、干し椎茸、にんじん、ねぎ、だしのこ(ゆで)、キャベツ、しょうが、にんにく、きゅうり、こまつな、しめじ</p> | <p>6日</p> <p>アーモンドピラフ</p> <p>ミニグラタン</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>1材料 - 796 kcal たんぱく質 26.6g 脂質 28.9g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳、豚もも肉、鶏もも肉、牛乳、生クリーム、ピザチーズ、精白米、小麦粉、オリブ油、サラダ油、アーモンド、じゃがいも、マカロニ、薄力粉、上白糖、にんにく、玉葱、にんじん、えのきたけ、パセリ、しめじ、こまつな、キャベツ、きゅうり</p> | <p>7日</p> <p>ツナポテトトースト</p> <p>ブルーベリーヨーグルト</p> <p>チキンシチュー</p> <p>1材料 - 876 kcal たんぱく質 28.0g 脂質 41.2g 食塩相当量 2.0g</p> <p>牛乳、オイルツナ、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、無塩食パン、じゃがいも、卵、不使用マヨネーズ、サラダ油、薄力粉、三温糖、上白糖、にんじん、パセリ、玉葱、しょうが、にんにく、しめじ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ブルーベリー、レモン</p> | <p>8日 9/9重陽の節句</p> <p>高野豆腐ご飯(どんぶり)</p> <p>ししゃもの南蛮漬(2本)</p> <p>菊花あえ</p> <p>けんちん汁</p> <p>1材料 - 752 kcal たんぱく質 33.4g 脂質 21.3g 食塩相当量 3.3g</p> <p>牛乳、凍り豆腐、油揚げ、ししゃも、おつか削り、精白米、小麦粉、サラダ油、上白糖、めん麦、揚げ油、ごま油、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、ねぎ、菊のり、こまつな、だいこん、ごぼう</p> |
| <p>11日</p> <p>麻婆なす丼(どんぶり)</p> <p>杏仁かん</p> <p>ナムル</p> <p>1材料 - 816 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 30.1g 食塩相当量 2.3g</p> <p>牛乳、豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、赤みそ、粉寒天、牛乳、生クリーム、精白米、小麦粉、白いりごま、揚げ油、サラダ油、上白糖、めん麦、ごま油、なす、にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ、にんにく、だいこん、きゅうり、みかん缶</p> | <p>12日</p> <p>麦ご飯</p> <p>かつおのから揚げ</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>かりかり油揚げ</p> <p>味噌汁</p> <p>1材料 - 806 kcal たんぱく質 37.8g 脂質 23.7g 食塩相当量 2.4g</p> <p>牛乳、かつお、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、小麦粉、薄力粉、めん麦、揚げ油、ごま油、サラダ油、上白糖、白すりごま、白いりごま、しょうが、玉葱、ねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、だいこん、こまつな</p> | <p>13日</p> <p>おろしスパゲティ</p> <p>セサミケーキ</p> <p>サウピカンサラダ</p> <p>1材料 - 911 kcal たんぱく質 28.2g 脂質 37.9g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳、オイルツナ、きざみのり、牛乳、生クリーム、ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、じゃがいも、揚げ油、薄力粉、白すりごま、有塩バター、白いりごま、だいこん、キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉葱</p> | <p>14日</p> <p>ごまご飯</p> <p>さわらのみそチーズ焼き</p> <p>きわわのきんぴら</p> <p>むらくも汁</p> <p>1材料 - 768 kcal たんぱく質 37g 脂質 23.6g 食塩相当量 3.1g</p> <p>牛乳、さわら、白みそ、ピザチーズ、豚肩肉、きわわ、たまご、精白米、小麦粉、白いりごま、上白糖、ごま油、糸こんにゃく、三温糖、めん麦、セロリ、にんじん、ごぼう、玉葱、えのきたけ、こまつな</p> | <p>15日</p> <p>大豆入りひじきご飯</p> <p>卵焼き</p> <p>きのこ入りサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>1材料 - 733 kcal たんぱく質 30.7g 脂質 22.5g 食塩相当量 3.1g</p> <p>牛乳、大豆、干ひじき、油揚げ、たまご、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、ごま油、白いりごま、白すりごま、にんじん、キャベツ、だいこん、しめじ、こまつな</p> |
| <p>18日 敬老の日</p> <p>麦ご飯</p> <p>肉じゃが</p> <p>味噌汁</p> <p>1材料 - 744 kcal たんぱく質 27.1g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.5g</p> <p>牛乳、豚もも肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、小麦粉、じゃがいも、こんにゃく、サラダ油、上白糖、玉葱、にんじん、さやいんげん、こまつな、だいこん、えのきたけ、ねぎ</p> | <p>19日</p> <p>海の幸ピラフ</p> <p>スイートポテト</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>1材料 - 830 kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.2g 食塩相当量 2.4g</p> <p>牛乳、いか、むきえび、炊き込みわかめ、豚もも肉、ベーコン、ひよこまめ、牛乳、生クリーム、たまご、精白米、小麦粉、めん麦、揚げ油、サラダ油、シエルマカロニ、じゃがいも、さつまいも、有塩バター、上白糖、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶、パセリ</p> | <p>20日</p> <p>きのごうどん(どんぶり)</p> <p>二色おはき</p> <p>ハンサンスー</p> <p>1材料 - 777 kcal たんぱく質 30.2g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.5g</p> <p>牛乳、豚もも肉、かまぼこ、きな粉、うどん、サラダ油、普通はるさめ、ごま油、上白糖、白いりごま、もち米、精白米、白すりごま、黒すりごま、干し椎茸、にんじん、はくさい、ねぎ、しめじ、えのきたけ、こまつな、キャベツ、だいこん</p> | <p>21日 お彼岸</p> <p>豆腐とひき肉のあんかけ丼(どんぶり)</p> <p>サワーかん</p> <p>貝だくさん味噌汁</p> <p>1材料 - 801 kcal たんぱく質 29.6g 脂質 18.1g 食塩相当量 3.0g</p> <p>牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、カットわかめ、白みそ、赤みそ、乳酸菌飲料、粉寒天、精白米、小麦粉、上白糖、ごま油、サラダ油、めん麦、じゃがいも、にんじん、玉葱、だしのこ、干し椎茸、しょうが、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ</p> | |
| <p>25日</p> <p>栗ご飯</p> <p>きびなごのカレー揚げ</p> <p>味噌汁</p> <p>1材料 - 695 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.1g</p> <p>牛乳(飲用)、きびなご、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、もち米、むきくり、白いりごま、上白糖、めん麦、薄力粉、揚げ油、じゃがいも、しょうが、玉葱</p> | <p>26日</p> <p>照り焼きチキンピザトースト</p> <p>ひじきあえ</p> <p>ポトフ(どんぶり)</p> <p>1材料 - 789 kcal たんぱく質 33.0g 脂質 35.1g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳、鶏もも肉、ピザチーズ、鶏もも肉、ひよこまめ、干ひじき、かまぼこ、無塩食パン、上白糖、サラダ油、卵不使用マヨネーズ、めん麦、じゃがいも、白いりごま、ごま油、玉葱、にんにく、ピーマン、にんじん、キャベツ、セロリ、こまつな、だいこん</p> | <p>27日 お月見</p> <p>あんかけ焼きそば</p> <p>お月見</p> <p>野菜のピリ辛漬</p> <p>1材料 - 832 kcal たんぱく質 31.6g 脂質 24.7g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳、豚もも肉、冷凍むきえび、いか、板なしかまぼこ、うすら粉、きな粉、にんじん、玉葱、はくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ</p> | <p>28日 中間考査</p> <p>みんなテストがんばって!</p> <p>エッグキーマカレー</p> <p>海藻サラダ</p> <p>1材料 - 790 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 25.1g 食塩相当量 1.9g</p> <p>牛乳、豚ひき肉、レンズ豆、まめ、うすら卵(水煮)、カットわかめ、精白米、小麦粉、サラダ油、薄力粉、上白糖、ごま油、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり</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。