
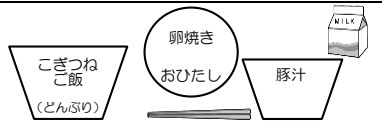

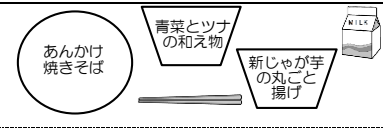
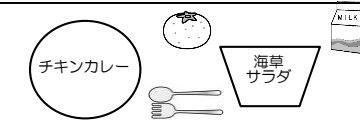



# 5月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

2024

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <h2>元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん</h2> <p>毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。</p>  </div> <div style="width: 65%;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;">  <p>かきたま うどん (どんぶり)</p> <p>17材料 - 784 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質</p> </div> <div style="width: 20%;">  <p>抹茶小豆 ケーキ</p> <p>たんぱく質 29.7 g 食塩相当量 3 g</p> </div> <div style="width: 20%;">  <p>わかめ あえ</p> <p>たんぱく質 29.7 g 食塩相当量 3 g</p> </div> <div style="width: 20%;">  <p>中華 おこわ (どんぶり)</p> <p>17材料 - 797 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質</p> </div> <div style="width: 20%;">  <p>豆あじの から揚げ (2本)</p> <p>たんぱく質 31.8 g 食塩相当量 2.7 g</p> </div> <div style="width: 20%;">  <p>ビーフン スープ</p> <p>たんぱく質 31.8 g 食塩相当量 2.7 g</p> </div> </div> <p>牛乳、鶏肉モモ、かまぼこ、油揚げ、たまご、カットわかめ、牛乳、生クリーム、うどん、サラダ油、でんぷん、有塩バター、上白糖、薄力粉、砂糖(あずき)、にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、キャベツ、えのきたけ</p> <p>牛乳、焼きたまご、豆あじ、豚モモ肉、冷凍むきえび、ひょうろ、鶏、精白米、もち米、ごま油、上白糖、白切りごま、でんぷん、揚げ油、サラダ油、ビーフン、干し椎茸、たけのこ、にんじん、ねぎ、だいこん、チンゲンツァイ、清見オレンジ</p> </div> </div>				
<h1>憲法記念日</h1> 				
<h1>振替休日</h1>				
6日	7日	8日	9日	10日
 <p>青菜の ふりかけ</p> <p>麦ご飯 (どんぶり)</p> <p>さわらのみそ チーズ焼き</p> <p>おかか あえ</p> <p>けんちん汁</p> <p>17材料 - 765 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 23.8 g</p> <p>たんぱく質 40.9 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳、ちりめんじゃこ、おかか、削り、さわら、白みそ、ピザチーズ、油揚げ、木綿豆腐、精白米、精麦、白切りごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、こまつな、青しそ、葉、キャベツ、だいこん、にんじん、こぼろ、ねぎ</p>				
 <p>チーズコーン トースト</p> <p>ひよこ豆の サラダ</p> <p>ポーク シチュー</p> <p>17材料 - 814 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質</p> <p>たんぱく質 32.2 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳、ベーコン、ピザチーズ、ひよこ豆、豚モモ肉、無塩食パン、マヨネーズ、有塩バター、ごま油、サラダ油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、三温糖、玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく、しめじ、トマト、ビュレ、トマト、クチャップ</p>				
 <p>豚丼 (どんぶり)</p> <p>サイダー かん</p> <p>具だくさん 味噌汁</p> <p>17材料 - 783 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 19.2 g</p> <p>たんぱく質 31.9 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳、豚モモ肉、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ、新巻天、精白米、精麦、サラダ油、糸こんにゃく、三温糖、白切りごま、じゃがいも、上白糖、サイダー、玉葱、にんじん、干し椎茸、にら、キャベツ、だいこん、ねぎ、こぼろ</p>				
 <p>スパゲティ ミートソース</p> <p>セサミ ケーキ</p> <p>ごぼう サラダ</p> <p>17材料 - 928 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 42.2 g</p> <p>たんぱく質 30.1 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、レンズ豆、めん、牛乳、クリーム、ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、薄力粉、白切りごま、白すりごま、有塩バター、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、ビュレ、こぼろ、きゅうり、キャベツ</p>				
13日	14日	15日	16日	17日
 <p>こぎつね ご飯 (どんぶり)</p> <p>卵焼き</p> <p>おひたし</p> <p>豚汁</p> <p>17材料 - 773 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 27.8 g</p> <p>たんぱく質 35.7 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳、鶏肉モモ、油揚げ、たまご、豚モモ肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、精白米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、こまつな、キャベツ、だいこん、こぼろ、ねぎ</p>				
 <p>麦ご飯 (どんぶり)</p> <p>清見 オレンジ</p> <p>肉じゃが</p> <p>味噌汁</p> <p>17材料 - 704 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 17.0 g</p> <p>たんぱく質 27.1 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳、豚モモ肉、木綿豆腐、カットわかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ、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、ねぎ、えのきたけ、清見オレンジ</p>				
 <p>中華丼 (どんぶり)</p> <p>ミックス フルーツ</p> <p>わかめ スープ</p> <p>17材料 - 765 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質</p> <p>たんぱく質 29.9 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳、豚モモ肉、いわき、えび、かまぼこ、うすら豚、鶏肉モモ、カットわかめ、精白米、精麦、白切りごま、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、だしのこぼろ、さい、干し椎茸、チンゲンツァイ、ねぎ、えのきたけ、こまつな、みかん缶、ハイム缶、黄桃缶</p>				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p>中間 考査</p> <p>みんなテスト がんばって!</p> </div> <div style="width: 65%;">  <p>麦ご飯 (どんぶり)</p> <p>鮭のバター 醤油焼き</p> <p>きんぴら 大豆</p> <p>味噌汁</p> <p>毎月19日は 食育の日</p> <p>17材料 - 709 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 18.8 g</p> <p>たんぱく質 33.4 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳、生鮭、豚モモ肉、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、有塩バター、上白糖、サラダ油、糸こんにゃく、じゃがいも、えのきたけ、しめじ、エリンギ、玉葱、にんじん、こぼろ、こまつな</p> </div> </div>				
20日	21日	22日	23日	24日
 <p>麻婆丼 (どんぶり)</p> <p>フルーツの ヨーグルト がけ</p> <p>キャベツと 春雨の スープ</p> <p>17材料 - 873 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 25.3 g</p> <p>たんぱく質 32.7 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳、木綿豆腐、大豆、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉モモ、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、白切りごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、醤油はるさめ、しょうが、にんにく、こぼろ、ねぎ、干し椎茸、たけのこ、にら、キャベツ、にんじん、こまつな、みかん缶、ハイム缶、黄桃缶</p>				
 <p>はちみつ セサミトースト</p> <p>ツナ サラダ</p> <p>コーン シチュー</p> <p>17材料 - 865 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 44.9 g</p> <p>たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳、鶏肉モモ、牛乳、粉チーズ、生クリーム、オイルツナ、食パン、有塩バター、はちみつ、上白糖、白切りごま、白すりごま、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、上白糖、玉葱、にんじん、クリームコーン缶、ホールコーン缶、パセリ、きゅうり、キャベツ</p>				
 <p>麦ご飯 (どんぶり)</p> <p>さばの 南部焼き</p> <p>のりあえ</p> <p>呉汁</p> <p>17材料 - 748 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 23.2 g</p> <p>たんぱく質 39.1 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳、さば、さきざみのり、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白切りごま、さいとも、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こぼろ、ねぎ</p>				
 <p>かつおめし (どんぶり)</p> <p>きびなこの から揚げ</p> <p>ひじきあえ</p> <p>味噌汁</p> <p>17材料 - 703 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 19.3 g</p> <p>たんぱく質 36.9 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳、かつお、きびなこ、干ひじき、かまぼこ、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、三温糖、でんぷん、揚げ油、白切りごま、ごま油、上白糖、サラダ油、じゃがいも、しょうが、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、こまつな</p>				
 <p>あんかけ 焼きそば</p> <p>青菜とツナの 和え物</p> <p>新しいじゃが芋 の丸ごと 揚げ</p> <p>17材料 - 709 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 24.6 g</p> <p>たんぱく質 32.1 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳、豚モモ肉、むきえび、いか、板なし、かまぼこ、うすら豚、オイルツナ、蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、新しいじゃが、揚げ油、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、こまつな、だいこん、キャベツ</p>				
27日	28日	29日	30日	31日
 <p>二色丼 (どんぶり)</p> <p>青菜の くるみ</p> <p>味噌汁</p> <p>17材料 - 805 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 29.2 g</p> <p>たんぱく質 38.4 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、大豆、さきざみのり、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白切りごま、サラダ油、上白糖、くるみ、しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ</p>				
 <p>チリピーズ サンド</p> <p>青菜とコーンの サラダ</p> <p>シーフード チャウダー</p> <p>17材料 - 765 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 32.8 g</p> <p>たんぱく質 35.2 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳、大豆、豚ひき肉、むきえび、いか、ベーコン、牛乳、生クリーム、背割りのコッペパン、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、有塩バター、上白糖、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト、クチャップ、トマト、ビュレ、さいやいんげん、こまつな、キャベツ、ホールコーン</p>				
 <p>チキン カレー</p> <p>海草 サラダ</p> <p>17材料 - 746 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.1 g</p> <p>たんぱく質 22.5 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳、鶏肉モモ、レンズ豆、まめ、油漬ミックス、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、ごま油、上白糖、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト、クチャップ、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん缶</p>				
 <p>キムチ チャーハン</p> <p>チーズ 白玉焼き</p> <p>杏仁かん</p> <p>サムゲタン 風 スープ</p> <p>17材料 - 809 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 31.3 g</p> <p>たんぱく質 33.0 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳、豚モモ肉、たまご、粉チーズ、鶏肉モモ、新巻天、牛乳、生クリーム、精白米、ごま油、白切りごま、上白糖、キムチ、ナムチ、しょうが、にんにく、にんじん、にんにく、エリンギ、しめじ、しょうが、ハイム缶、みかん缶</p>				
 <p>どんかつ2枚 ホイルキャベツ</p> <p>ソース かつ丼 (どんぶり)</p> <p>ごまあえ</p> <p>味噌汁</p> <p>17材料 - 799 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 23.7 g</p> <p>たんぱく質 33.0 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳、豚モモ肉、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、薄力粉、パン、揚げ油、三温糖、白すりごま、上白糖、じゃがいも、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、玉葱</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。

今年度 最初の引き落とし日は5月7日(月)です。残高のご確認をお願いいたします。