

# 3月分 予定献立表

2025

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
<p>桃ゼリー さわらの照り焼き おひたし ちらし寿司 (どんぶり) すまし汁</p>	<p>味噌ポテト ごまあえ かてめし (どんぶり) 塩豚汁</p>	<p>さばの塩こうじ焼き のりあえ ごまご飯 (どんぶり) さつま汁</p>	<p>オムレツ チキンピラフ ABCスープ</p>	<p>ツナザラダ フレンチトースト 豆のポタージュスープ</p>
<p>17種 - 733 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>17種 - 742 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>17種 - 718 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g</p>	<p>17種 - 746 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>17種 - 706 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 2.8 g</p>
<p>牛乳、冷凍むきえび、たまご、さわら、木綿豆腐、祝いなると、カットわかめ、粉寒天、精白米、上白糖、サラダ油、白いりごま、三温糖、にんじん、れんこん、干し椎茸、さやえんどう、はくさい、だいこん、ほうろんそう、桃果汁、ジュース</p>	<p>牛乳、油揚げ、赤みそ、豚もも肉、精白米、精麦、じゃがいも、薄力粉、でんぷん、揚げ油、上白糖、白すりごま、だいこん、ごぼう、にんじん、干し椎茸、こまつな、えのきだけ、ねぎ、しょうが、みかん</p>	<p>牛乳、さば、きさみのり、鶏肉もも、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、さつま芋、こんにゃく、こまつな、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ</p>	<p>牛乳、鶏肉もも、たまご、ダイスチーズ、ベーコン、豚もも肉、精白米、精麦、サラダ油、三温糖、じゃがいも、A B C パスタ、玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ粉、トマトピューレ、トマトケチャップ、こまつな</p>	<p>牛乳(飲用)、脱脂粉乳、生クリーム、たまご、オイルツナ、白いんげん豆、食パン、上白糖、サラダ油、有塩バター、じゃがいも、薄力粉、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、セロリ</p>
<p>ミルクサワーかん ひじきあえ 高野豆腐ご飯 (どんぶり) かきたま汁</p>	<p>おかかあえ すいとん ししゃもの石垣揚げ(2本) じゃこわかめおにぎり</p>	<p>清見オレンジ 麻婆丼 (どんぶり) 白菜と春雨のスープ</p>	<p>いちご(2こ) カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ</p>	<p>すんだ白玉 あぶら麩丼 (どんぶり) いものこ汁</p>
<p>17種 - 660 kcal たんぱく質 27 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>17種 - 792 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>17種 - 764 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>17種 - 766 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.9 g</p>	<p>17種 - 870 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.8 g</p>
<p>牛乳、豚ひき肉、大豆、凍り豆腐細切り、干ひじき、かまぼこ、たまご、粉寒天、乳酸菌飲料、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま、じゃがいも、でんぷん、干し椎茸、こまつな、だいこん、ねぎ</p>	<p>牛乳、ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ、ししゃも、カットわかめ、おかか割り、鶏肉もも、精白米、精麦、白いりごま、黒いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、サラダ油、さといも、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ</p>	<p>牛乳、木綿豆腐、大豆、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉もも、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、普通はるさめ、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、だけのこ、にら、はくさい、にんじん、しめじ、こまつな、清見オレンジ</p>	<p>牛乳、豚もも肉、レンズまめ、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、ほうれん草、はくさい、ホールコーン(冷凍)、いちご</p>	<p>牛乳、鶏肉もも、たまご、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、あぶら麩、上白糖、さといも、白玉粉、上新粉、玉葱、にんじん、干し椎茸、ごぼう、ねぎ、えのきだけ、えだまめ(冷凍)</p>
<p>2色かん 海草サラダ みそラーメン (どんぶり) 青のりポテト</p>	<p>卒業お祝い 献立 ミックスフライ エビフライ とんかつ ボイル野菜 赤飯 (どんぶり) けんちん汁</p>	<p>卒業式</p>	<p>春分の日</p>	<p>チョコレートケーキ フレンチサラダ 生パスタのクリームソース</p>
<p>17種 - 697 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>17種 - 844 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.3 g</p>			<p>17種 - 899 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 41.2 g 食塩相当量 2.2 g</p>
<p>牛乳、赤みそ、豚ひき肉、あおりのり、カットわかめ、乳酸菌飲料、粉寒天、煮し中、中華めん、サラダ油、ごま油、白いりごま、じゃがいも、上白糖、にんにく、しょうが、ねぎ、はくさい、玉葱、にんじん、にら、ホールコーン(冷凍)、きゅうり、みかん果汁</p>	<p>牛乳、ささげ、アラカガシ、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、精白米、もち米、黒いりごま、薄力粉、パン粉(乾燥)、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな</p>			<p>牛乳、ベーコン(短冊)、鶏肉もも、冷凍むきえび、生クリーム、生パスタ、サラダ油、薄力粉、上白糖、有塩バター、チップチョコレート、しめじ、玉葱、エリンギ、にんじん、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。