

12月分 予定献立表

2025

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
<p>かきたま うどん (どんぶり)</p> <p>わかめ あえ</p>	<p>味噌 ポテト</p> <p>かてめし (どんぶり)</p> <p>すまし 汁</p>	<p>チーズ オムレツ</p> <p>シーフード ピラフ</p> <p>キャベツの スープ</p>	<p>きのこ サラダ</p> <p>はちみつ セサミ トースト</p> <p>カレー ビーンズ (どんぶり)</p>	<p>ヨーグルト かん</p> <p>麻婆丼 (どんぶり)</p> <p>白菜と 春雨の スープ</p>
I科1日 - 736 kcal 脂質 24.3 g たんばく質 27.2 g 食塩相当量 2.8 g	I科1日 - 706 kcal 脂質 21.3 g たんばく質 23.1 g 食塩相当量 2.9 g	I科1日 - 664 kcal 脂質 24.6 g たんばく質 32.2 g 食塩相当量 2.7 g	I科1日 - 755 kcal 脂質 35.6 g たんばく質 27.8 g 食塩相当量 1.7 g	I科1日 - 809 kcal 脂質 25.2 g たんばく質 32.7 g 食塩相当量 2.8 g
牛乳(飲用), かまぼこ, 油揚げ, たまご, カットわかめ, うどん(冷凍), サラダ油, でんぶん, さつまいも, 上白糖, 米, 粉, 揚げ油, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, こまつな, はくさい, えのきたけ	牛乳(飲用), 油揚げ, 赤みそ, カットわかめ, 精白米, 精麦, じゃがいも, 薄力粉, でんぶん, 揚げ油, 上白糖, 白すりごま, だいご, にんじん, 干し椎茸, こまつな, キャベツ, ねぎ	牛乳(飲用), 冷凍むきえびいか, ベーコン, 鶏ひき肉, たまご, ダイスタース, 牛乳(調理用), 精白米, 精麦, サラダ油, 玉葱, にんじん, ホールコーン(冷凍), パセリ粉, キャベツ, ねぎ	牛乳(飲用), 大豆(国産, 乾), 豚ひき肉, 無塩食パン70g, 有塩バター, サラダ油, はちみつ, 白すりごま, 白いりごま, じゃがいも, 上白糖, 薄力粉, にんじん, 玉葱, トマト缶詰(ホール), トマトケチャップ, しょうが, にんにく, キャベツ, だいご, しめじ, えのきたけ, こまつな	牛乳(飲用), 木綿豆腐, 豚ひき肉, 大豆(国産, 乾), 赤みそ, 鶏肉(皮なし)こま切り, 粉寒天, フレーンヨーグルト, 精白米, 精麦, 白いりごま, サラダ油, 上白糖, でんぶん, こま油, 揚げ油, しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, ほうれんそう, だいご, にらはくさい, にんじん, こまつな
8日	9日	10日	11日	12日
<p>有機じゃが芋 とヤーコン のきんぴら</p> <p>親子丼 (どんぶり)</p> <p>けんちん汁</p>	<p>ナムル</p> <p>担々麺 (どんぶり)</p> <p>きびなごの から揚げ</p>	<p>メルルーサと じゃが芋の 揚げ煮</p> <p>麦ご飯 (どんぶり)</p> <p>味噌汁</p>	<p>セルフ フィッシュ バーガー ・パン ・たらフライ</p> <p>白菜 シチュー (どんぶり)</p>	<p>ししゃもの 磯部揚げ</p> <p>からしあえ</p> <p>高野豆腐 ご飯 (どんぶり)</p> <p>のっぺい汁</p>
I科8日 - 811 kcal 脂質 27.7 g たんばく質 34.5 g 食塩相当量 3.1 g	I科9日 - 689 kcal 脂質 28.0 g たんばく質 33.4 g 食塩相当量 2.9 g	I科10日 - 723 kcal 脂質 21.7 g たんばく質 34.3 g 食塩相当量 2.4 g	I科11日 - 808 kcal 脂質 31.5 g たんばく質 41.6 g 食塩相当量 3.2 g	I科12日 - 720 kcal 脂質 25.7 g たんばく質 33.9 g 食塩相当量 2.9 g
牛乳(飲用), 鶏肉もも(小間), たまご, きざみのり, 豚もも肉(こま切り), 油揚げ, 精白米, 精麦, 上白糖, じゃがいも, ヤーコン(塊根, 生), 揚げ油, サラダ油, 糸こんにゃく, 三温糖, 玉葱, にんじん, こぼろ, だいご, こまつな, ねぎ, えのきたけ	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 赤みそ, きびなご, 蒸し中華めん, サラダ油, 上白糖, 白いりごま, 白すりごま, こま油, でんぶん, 揚げ油, 三温糖, しょうが, にんにく, たけのこ(水煮), にんじん, 干し椎茸, たら, ねぎ, こまつな, だいご, きゅうり	牛乳(飲用), メルルーサ角切り, 木綿豆腐, 油揚げ, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, でんぶん, じゃがいも, 揚げ油, サラダ油, 上白糖, しょうが, にんにく, ヒーマン, 玉葱, こまつな, えのきたけ	牛乳(飲用), たら切り身60g, 生鮭(角切り), ベーコン(短冊), 牛乳(調理用), 生クリーム, 粉チーズ, コッペパン60g, 薄力粉, パン粉(乾燥), 揚げ油, じゃがいも, 有塩バター, サラダ油, トマトケチャップ, はくさい, にんじん, 玉葱, ほうれんそう	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 凍り豆腐細切り, 大豆(国産, 乾), ししゃも(生干し), あおのり, カットわかめ, 豚もも肉(こま切り), 焼き竹輪, 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, こま油, でんぶん, 揚げ油, さといも, こんにゃく, 干し椎茸, ほうれんそう, だいご, にんじん, キャベツ, にんじん, こぼろ, ねぎ
15日	16日	17日	18日	19日
<p>肉団子の もち米蒸し</p> <p>チャーハン</p> <p>わかめ スープ</p>	<p>ミックス ラルーツ</p> <p>チーズコン トースト</p> <p>ポトフ (どんぶり)</p>	<p>鶏の から揚げ</p> <p>ひじきあえ</p> <p>麦ご飯 (どんぶり)</p> <p>さつまい汁</p>	<p>白こま 寒天 プリン</p> <p>スパゲティ ペスカトーレ</p> <p>フレンチ サラダ</p>	<p>毎月19日は 食育の日</p> <p>信州あんずの きらめきかん</p> <p>鮭の 信州みそ 焼き</p> <p>のり酢あえ</p> <p>麦ご飯 (どんぶり)</p> <p>糸寒天と きのこの汁</p>
I科15日 - 744 kcal 脂質 25.5 g たんばく質 31.2 g 食塩相当量 3.1 g	I科16日 - 829 kcal 脂質 37.8 g たんばく質 31.1 g 食塩相当量 2.1 g	I科17日 - 827 kcal 脂質 31.9 g たんばく質 31.9 g 食塩相当量 2.7 g	I科18日 - 738 kcal 脂質 28.6 g たんばく質 32.3 g 食塩相当量 2.3 g	I科19日 - 676 kcal 脂質 16.7 g たんばく質 33.8 g 食塩相当量 2.4 g
牛乳(飲用), 焼き豚(角切り), なると, 豚ひき肉, 鶏肉(皮なし)こま切り, カットわかめ, 木綿豆腐, うすず卵(水煮), 精白米, 精麦, サラダ油, 白いりごま, パン粉(乾燥), もち米, こま油, ねぎ, グリンピース(冷凍), しょうが, 干し椎茸	牛乳(飲用), ベーコン(短冊), ビザチーズ, 鶏肉もも(角), フランクフルト1cmカット, ひよこまめ(乾), うすず卵(水煮), 無塩食パン70g, サラダ油, 卵不使用マヨネーズ, じゃがいも, 玉葱, にんじん, ホールコーン(冷凍), パセリ粉, はくさい, セロリ, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶(ダイス)	牛乳(飲用), 鶏肉もも(皮付き), 干ひじき(鉄釜, 乾), 板なしかまぼこ, 鶏肉(皮なし)こま切り, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, でんぶん, 薄力粉, 揚げ油, 白いりごま, こま油, 上白糖, サラダ油, さつまいも, こんにゃく, しょうが, にんにく, こまつな, だいご, にんじん, ねぎ	牛乳(飲用), 冷凍むきえびいか, 短冊, 粉チーズ, 粉寒天, 牛乳(調理用), 生クリーム, ハーフスパゲティ, サラダ油, 薄力粉, 上白糖, 練りこま白, 黒砂糖, にんにく, にんじん, 玉葱, セロリ, トマト缶詰(ホール), トマトケチャップ, キャベツ, きゅうり	牛乳(飲用), 生鮭(切り身)60g, 白みそ, きざみのり, 鶏肉(皮なし)こま切り, 木綿豆腐, 油揚げ, 糸寒天, 粉寒天, 精白米, 精麦, 卵不使用マヨネーズ, 上白糖, こまつな, だいご, にんじん, キャベツ, にんじん, しめじ, えのきたけ, ぶどうジュース(白), あんず(缶詰)
22日	23日	24日	25日	26日
<p>さわらの 幽庵焼き</p> <p>麦ご飯 (どんぶり)</p> <p>かぼちゃ 入り豚汁</p>	<p>りんご</p> <p>冬野菜の カレーライス</p> <p>海藻 サラダ</p>	<p>アイス クリーム</p> <p>ドリア</p> <p>野菜 スープ</p>		
I科22日 - 747 kcal 脂質 23.4 g たんばく質 36.4 g 食塩相当量 2.2 g	I科23日 - 732 kcal 脂質 19.8 g たんばく質 23.4 g 食塩相当量 2.3 g	I科24日 - 908 kcal 脂質 40.6 g たんばく質 31.2 g 食塩相当量 2.8 g		
牛乳(飲用), さわら(切り身)60g, オイルツナ(缶), 豚もも肉(こま切り), 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, ゆず(果汁, 生), ほうれんそう, だいご, にんじん, ねぎ, キャベツ, かぼちゃ(国産), ねぎ, みかん M	牛乳(飲用), 豚もも肉(こま切り), レンズまめ(乾), 海藻ミックス, 精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, こま油, 上白糖, しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, こぼろ, だいご, トマトケチャップ, キャベツ, きゅうり, りんご	牛乳(飲用), 冷凍むきえびいか, 短冊, 鶏肉もも(小間), 牛乳(調理用), 生クリーム, ビザチーズ, ベーコン(短冊), ひよこまめ(乾), アイスクリーム, 精白米, 精麦, サラダ油, 薄力粉, 有塩バター, パフリカ(粉), エリンギ, 玉葱, にんじん, パセリ粉, キャベツ, ほうれんそう		

※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。