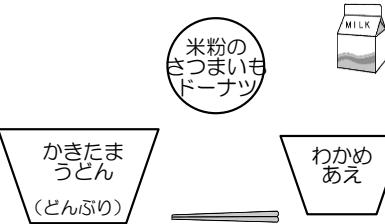
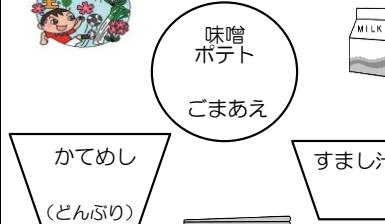
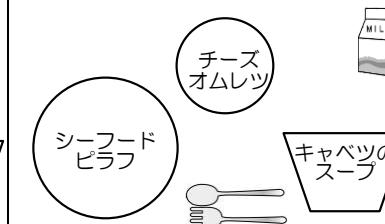
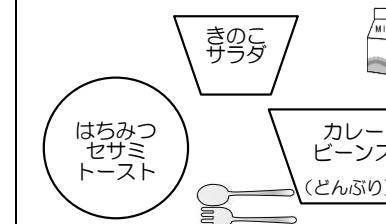
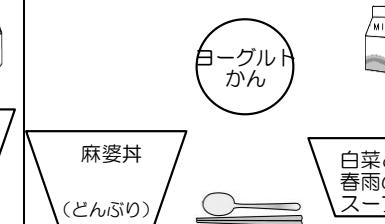
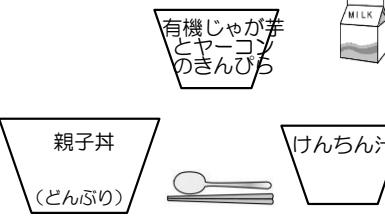
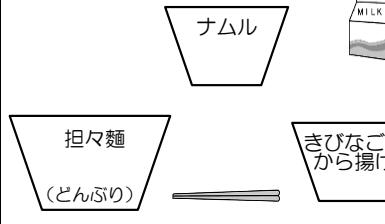
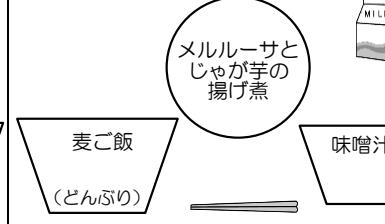
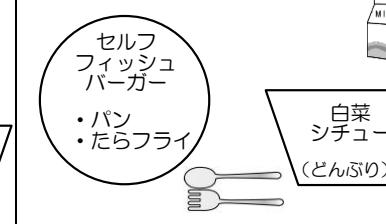
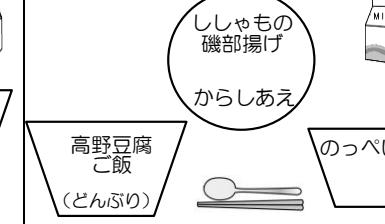
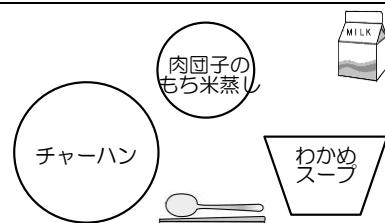
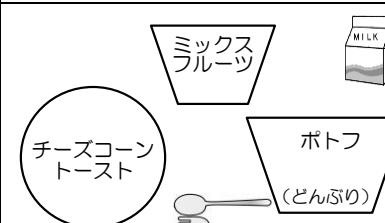
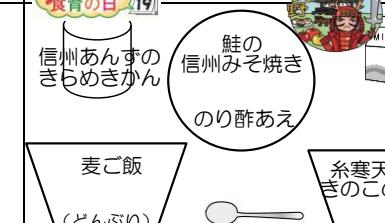
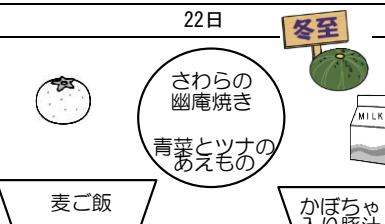
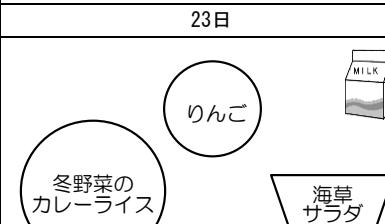
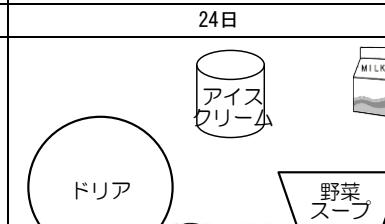


12月分 予定献立表

2025

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火	水	木	金	
1日	 <p>米粉のさつまいもドーナツ MILK かきたまうどん (どんぶり) わかめあえ</p> <p>I補料 - 736 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用)、鶏肉モモ、かぼちゃ油揚げたまご、かわゆうどん(冷凍)、サラダ油、でんぶん、さつまいも、上白糖、米粉、油揚げ油、んじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、はくさい、えのきだけ</p>	 <p>味噌ボテト ごまあえ MILK かてめし (どんぶり) すまし汁</p> <p>I補料 - 706 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用)、味噌、かわゆうどん(冷凍)、ごまあえ(冷凍)、MILK</p>	 <p>チーズオムレツ MILK シーフードピラフ MILK MILK</p> <p>かきたまうどん (どんぶり) すまし汁</p> <p>I補料 - 664 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用)、チーズオムレツ(冷凍)、シーフードピラフ(冷凍)、MILK</p>	 <p>きのこサラダ MILK はちみつセザミトースト MILK MILK</p> <p>かきたまうどん (どんぶり) すまし汁</p> <p>I補料 - 755 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 1.7 g</p> <p>牛乳(飲用)、きのこサラダ(冷凍)、はちみつセザミトースト(冷凍)、MILK</p>	 <p>ヨーグルトかん MILK 麻婆丼 (どんぶり) 白菜と春雨のスープ</p> <p>I補料 - 809 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用)、ヨーグルト(冷凍)、麻婆丼(冷凍)、白菜と春雨のスープ(冷凍)、MILK</p>
8日	 <p>有機じゃが芋とやーコのきんぴら MILK 親子丼 (どんぶり) けんちん汁</p> <p>I補料 - 811 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳(飲用)、有機じゃが芋(小間)、親子丼(小間)、けんちん汁(冷凍)、MILK</p>	 <p>ナムル MILK 担々麺 (どんぶり) きびなごのから揚げ</p> <p>I補料 - 689 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用)、ナムル(冷凍)、担々麺(冷凍)、きびなごのから揚げ(冷凍)、MILK</p>	 <p>メルルーサとじゃが芋の揚げ煮 MILK 麦ご飯 (どんぶり) 味噌汁</p> <p>I補料 - 723 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用)、メルルーサ(冷凍)、麦ご飯(冷凍)、味噌汁(冷凍)、MILK</p>	 <p>セルフフィッシュバーガー パン・たらフライ MILK 白菜シチュー (どんぶり)</p> <p>I補料 - 808 kcal たんぱく質 41.6 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳(飲用)、セルフフィッシュバーガー(冷凍)、白菜シチュー(冷凍)、MILK</p>	 <p>ししゃもの磯部揚げ からしあえ MILK 高野豆腐ご飯 (どんぶり) のっぺい汁</p> <p>I補料 - 720 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用)、ししゃもの磯部揚げ(冷凍)、からしあえ(冷凍)、高野豆腐ご飯(冷凍)、のっぺい汁(冷凍)、MILK</p>
15日	 <p>肉団子のもち米蒸 MILK チャーハン わかめスープ</p> <p>I補料 - 744 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳(飲用)、肉団子(冷凍)、もち米蒸(冷凍)、チャーハン(冷凍)、わかめスープ(冷凍)、MILK</p>	 <p>ミックスラルーツ MILK チーズコーントースト MILK ポトフ (どんぶり)</p> <p>I補料 - 829 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 37.8 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>牛乳(飲用)、ミックスラルーツ(冷凍)、チーズコーントースト(冷凍)、ポトフ(冷凍)、MILK</p>	 <p>鶏のから揚げ ひじきあえ MILK 麦ご飯 (どんぶり) さつま汁</p> <p>I補料 - 827 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用)、鶏のから揚げ(冷凍)、ひじきあえ(冷凍)、麦ご飯(冷凍)、さつま汁(冷凍)、MILK</p>	 <p>白ごま天 フリット MILK スパゲティ ベスカトーレ MILK フレンチサラダ</p> <p>I補料 - 738 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用)、白ごま天(冷凍)、スパゲティ(冷凍)、フレンチサラダ(冷凍)、MILK</p>	 <p>毎月19日は食育の日 19 信州あんずのきらめきかん 鮭の信州みそ焼き のり酢あえ MILK 麦ご飯 (どんぶり) 糸寒天と吉のこの汁</p> <p>I補料 - 676 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用)、鮭の信州みそ焼き(冷凍)、のり酢あえ(冷凍)、糸寒天と吉のこの汁(冷凍)、MILK</p>
22日	 <p>さわらの幽庵焼き 青葉とツナのあえもの MILK 麦ご飯 (どんぶり) かぼちゃ入り豚汁</p> <p>I補料 - 747 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用)、さわらの幽庵焼き(冷凍)、青葉とツナのあえもの(冷凍)、麦ご飯(冷凍)、かぼちゃ入り豚汁(冷凍)、MILK</p>	 <p>りんご MILK 冬野菜のカレーライス MILK 海藻サラダ</p> <p>I補料 - 732 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用)、りんご(冷凍)、冬野菜のカレーライス(冷凍)、海藻サラダ(冷凍)、MILK</p>	 <p>アイスクリーム MILK ドリア 野菜スープ</p> <p>I補料 - 908 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 40.6 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用)、ドリア(冷凍)、野菜スープ(冷凍)、MILK</p>	 <p>終業式</p>	 <p>良いお年を! MILK 大根の煮物</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。