

6月分 予定献立表

2025

清瀬市立清瀬第二中学校

月
2日

ブラック
カレーライス

マセドアン
サラダ

1杯分 - 709 kcal
たんぱく質 20.4 g
脂質 23.7 g

たんぱく質 20.4 g
脂質 21.1 g

牛乳、豚ひき肉、干しひき、精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、上白糖、にんにく、しょうが、玉葱、トマト、クチャップ、にんじん、きゅうり、ホールコーン(冷凍)

火
3日

振替休日

水
4日

釜焼き
ビシンバ
(どんぶり)

クリーム
ヨーグルト
かん

中華
スープ

1杯分 - 779 kcal
たんぱく質 29.3 g
脂質 27.9 g

たんぱく質 32.5 g
脂質 2.7 g

牛乳、豚ひき肉、たまご、鶏むね肉、木綿豆腐、粉寒天、プレーンヨーグルト、生クリーム、精白米、精麦、こま油、サラダ油、上白糖、にんじん、こまつな、キャベツ、だいこん、ねぎ、しょうが、にんにく

木
5日

きなこと豆乳
トースト

きのこ
サラダ

ポーク
シチュー
(どんぶり)

1杯分 - 723 kcal
たんぱく質 29.3 g
脂質 29.3 g

たんぱく質 29.1 g
脂質 3.1 g

牛乳、調整豆乳、きなこと粉(大豆)、豚モモ肉、オイルツツ、食パン、上白糖、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、こま油、白いりごま、白すりごま、しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、トマト缶詰(ホール)、トマトピューレ、トマトクチャップ、キャベツ、しめじ、こまつな

金
6日

白ごま
寒天プリン

揚げごぼうの
甘辛あえ

かきたま汁

1杯分 - 713 kcal
たんぱく質 25.2 g
脂質 25.2 g

たんぱく質 26.4 g
脂質 2.2 g

牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、たまご、木綿豆腐、粉寒天、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、揚げ油、練りごま、黒砂糖、にんじん、ねぎ、こぼろ、こまつな、えのきたけ

6/4~6/10
歯と口の健康週間

9日

麦ご飯
しそひき
ふりかけ
(どんぶり)

豆あじの
から揚げ(2)

かみかみ
サラダ

豚汁

1杯分 - 795 kcal
たんぱく質 46.8 g
脂質 24.0 g

たんぱく質 46.8 g
脂質 2.3 g

牛乳、干しひき、おから、かり、豆腐、するめ、めい、豚モモ肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、三温糖、でんぷん、揚げ油、こま油、上白糖、じゃがいも、ゆかり、しょうが、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、こぼろ

10日

スパゲティ
アラビアータ

米粉の
レモン
ケーキ

シーフード
サラダ

1杯分 - 785 kcal
たんぱく質 28.2 g
脂質 28.2 g

たんぱく質 30.0 g
脂質 2.6 g

牛乳、豚モモ肉、いか、カットわかめ、たまご、生クリーム、ハーブスパゲティ、サラダ油、三温糖、上白糖、上新粉、薄力粉、有塩バター、にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉葱、ツツシールーム(味噌)、トマト、トマトクチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰(ホール)、キャベツ、こまつな、レモン(果汁)、レモン

11日

いわしのかば焼き

あじさい
ゼリ

味噌汁

1杯分 - 744 kcal
たんぱく質 27.9 g
脂質 22.7 g

たんぱく質 27.9 g
脂質 3.3 g

牛乳、生いわし、焼き、さき、さきのり、油揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天、精白米、精麦、白いりごま、でんぷん、揚げ油、上白糖、じゃがいも、梅干し、しょうが、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ぶどう、りんご(赤)、ぶどう、りんご(白)

12日

ツナコーン
チーズ
トースト

ジャーマン
ポテト

野菜
スープ

1杯分 - 757 kcal
たんぱく質 37.7 g
脂質 37.7 g

たんぱく質 33.3 g
脂質 3.2 g

牛乳、オイルツツ、ビーズ、ベーコン(塩)、鶏むね肉、レンズマメ、食パン、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、オリーブ油、サラダ油、玉葱、ホールコーン(冷凍)、パセリ粉、しょうが、にんじん、キャベツ、こまつな

13日

ごま麻婆丼

サワー
かん

切干大根の
サラダ

1杯分 - 786 kcal
たんぱく質 25.3 g
脂質 25.3 g

たんぱく質 28.8 g
脂質 1.9 g

牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、オイルツツ、乳酸菌飲料、粉寒天、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、こま油、白すりごま、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、切干し、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ

16日

カレー
ピラフ

バジル
チーズ
オムレツ

豆の
ポタージュ
スープ

1杯分 - 780 kcal
たんぱく質 31.2 g
脂質 24.0 g

たんぱく質 34.8 g
脂質 2.5 g

牛乳、豚モモ肉、いか、たまご、ビーズ、白いりごま、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、三温糖、薄力粉、にんにく、ホールコーン(冷凍)、玉葱、えのきたけ、ピーマン、パセリ粉、バジル(粉)、トマトピューレ、トマトクチャップ、にんじん、セロリ

17日

きなこと
揚げパン

ツナ
サラダ

ポトフ
(どんぶり)

1杯分 - 756 kcal
たんぱく質 35.4 g
脂質 35.4 g

たんぱく質 29.3 g
脂質 2.6 g

牛乳、きなこと粉(大豆)、豚モモ肉、フランクフルト、ひよこめ、オイルツツ、コッパン、揚げ油、上白糖、じゃがいも、サラダ油、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、きゅうり

18日

かつおの
揚げおろし
ソース

ごまあえ

田舎汁

1杯分 - 687 kcal
たんぱく質 19.9 g
脂質 19.9 g

たんぱく質 31.9 g
脂質 2.4 g

牛乳、かつお、生揚げ、カットわかめ、赤みそ、精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、三温糖、白すりごま、上白糖、こま油、じゃがいも、しょうが、にんにく、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ

19日

わかめ
ご飯
(どんぶり)

さばの
梅焼き

呉汁

1杯分 - 727 kcal
たんぱく質 24.1 g
脂質 24.1 g

たんぱく質 36.4 g
脂質 3.3 g

牛乳、炊き込み、みかん、さき、干しひき、かまぼこ、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、三温糖、こま油、上白糖、サラダ油、じゃがいも、梅干し、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ

20日

ジャージャー麺

杏仁かん

わかめ
サラダ

1杯分 - 691 kcal
たんぱく質 25.4 g
脂質 25.4 g

たんぱく質 27.9 g
脂質 3.2 g

牛乳、豚ひき肉、ひよこめ、赤みそ、カットわかめ、粉寒天、生クリーム、蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、こま油、でんぷん、にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、だいこん、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、パイン缶

23日

シシ
ジュシー
(どんぶり)

にんじん
しりしり

黒糖
ちんすこう

イナム
タッチ

1杯分 - 739 kcal
たんぱく質 28.3 g
脂質 28.3 g

たんぱく質 27.8 g
脂質 2.7 g

牛乳、豚モモ肉、生揚げ、布巾、かまぼこ、生揚げ、白みそ、オイルツツ、精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、ホールコーン、上白糖、黒砂糖、薄力粉、にんじん、しょうが、だいこん、干し椎茸、ねぎ

24日

ゆかり
ご飯
(どんぶり)

ししゃもの
フライ(2)

ひよこ豆の
サラダ

むらくも汁

1杯分 - 752 kcal
たんぱく質 26.8 g
脂質 26.8 g

たんぱく質 34 g
脂質 2.9 g

牛乳、ししゃも、ひよこめ、生揚げ、肉、たまご、精白米、精麦、白いりごま、薄力粉、パン粉、揚げ油、にんにく、こま油、普通のはるさめ、白いりごま、上白糖、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、パセリ、粉、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)、パインジュース

25日

目玉焼き

パイン
かん

ガバ
ライス

1杯分 - 774 kcal
たんぱく質 23.3 g
脂質 23.3 g

たんぱく質 31.6 g
脂質 1.8 g

牛乳、豚ひき肉、ひよこめ、たまご、冷凍、おろし、粉寒天、精白米、精麦、サラダ油、三温糖、でんぷん、こま油、普通のはるさめ、白いりごま、上白糖、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、パセリ、粉、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)、パインジュース

26日

セルフ
フィッシュバーガー

パン・
たらふく
フライ・
ポイルキハッ

コーン
シチュー
(どんぶり)

1杯分 - 782 kcal
たんぱく質 29.7 g
脂質 29.7 g

たんぱく質 41.4 g
脂質 3.1 g

牛乳、たら、鶏むね肉、生揚げ、生クリーム、コッパン、薄力粉、パン粉、塩、揚げ油、しょうが、にんにく、サラダ油、普通はるさめ、バター、トマトクチャップ、キャベツ、玉葱、にんじん、生クリーム、ホールコーン(冷凍)、こまつな

27日

ごまだれ
うどん
(どんぶり)

とうもろこし

いかと
じゃが芋の
まがらめ

1杯分 - 727 kcal
たんぱく質 21.3 g
脂質 21.3 g

たんぱく質 32.8 g
脂質 3.2 g

牛乳、豚ひき肉、生揚げ、冷凍、とうもろこし、白すりごま、こま油、上白糖、はちみつ、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、白いりごま、きゅうり、だいこん、にんじん、ホールコーン(冷凍)、とうもろこし

30日

親子丼
(どんぶり)

水無月
(みなづき)

からし
あえ

1杯分 - 755 kcal
たんぱく質 19.0 g
脂質 19.0 g

たんぱく質 30.1 g
脂質 2.0 g

牛乳、豚モモ肉、たまご、おから、かり、精白米、精麦、上白糖、薄力粉、上新粉、甘納豆(あずき)、玉葱、にんじん、えのきたけ、こまつな、だいこん、キャベツ

6/4~6/10
歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、
健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を
助ける

味覚の発達を
うながす

栄養の吸収が
よくなる

※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。