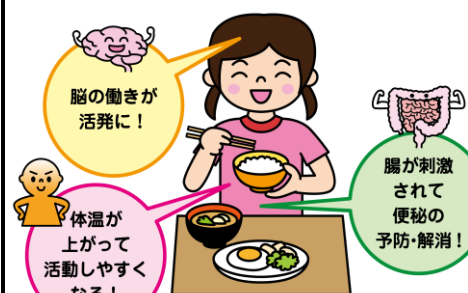
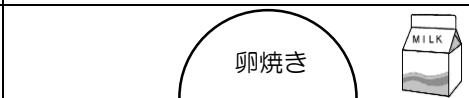
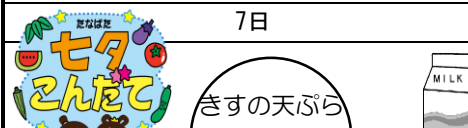
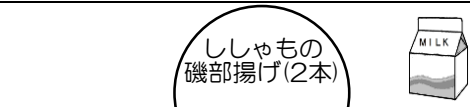
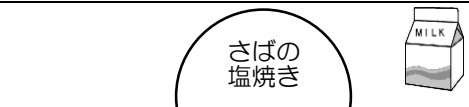
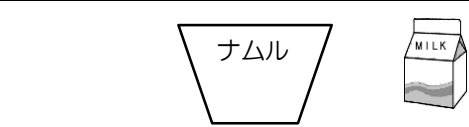


2025

7月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
朝ごはんを食べて元気にすごそう！  朝ごはんの効果	 半夏生 肉じゃが たこめし (どんぶり) 味噌汁 I1補給 - 720 kcal 脂質 17.7 g たんばく質 30.8 g 食塩相当量 3.5 g 牛乳,たこぶつ切り,豚もも肉,木綿豆腐,油揚げ,カットわかめ,白みそ,赤みそ,精白米,精麦,上白糖,じゃがいも,糸こんにゃく,サラダ油,しょうが,玉葱,にんじん,さやいんげん,こまつな	 たらのラビゴットソース ガーリックライス 野菜ときのこのクリームスープ I1補給 - 779 kcal 脂質 30.5 g たんばく質 30.2 g 食塩相当量 2.3 g 牛乳,鶏肉もも,たら切り身,生クリーム,精白米,精麦,サラダ油,でんぷん,薄力粉,揚げ油,上白糖,有塩バター,にんにく,パセリ粉,トマト,玉葱,にんじん,えのきたけ,しめじ,こまつな	 ミルクサワーかん ツナポテトースト トマトシチュー (どんぶり) I1補給 - 835 kcal 脂質 37.6 g たんばく質 31.7 g 食塩相当量 2.8 g 牛乳,オイルツナ,豚もも肉,レンズまめ,粉寒天,乳酸菌飲料,食パン,じゃがいも,卵不使用マヨネーズ,サラダ油,薄力粉,上白糖,にんじん,パセリ粉,玉葱,しょうが,にんにく,しめじ,トマトビュレ,トマトケチャップ	 卵焼き きのこのスープ 大豆入りひじきご飯 (どんぶり) 味噌汁 I1補給 - 671 kcal 脂質 21.9 g たんばく質 27.0 g 食塩相当量 3.2 g 牛乳,大豆,干ひじき,油揚げ,たまご,カットわかめ,白みそ,赤みそ,精白米,精麦,サラダ油,糸こんにゃく,上白糖,白すりごま,ごま油,白いりごま,じゃがいも,にんじん,キャベツ,だいこん,しめじ,こまつな,玉葱
7日	8日	9日	10日	11日
 セタさんだて きすの天ぷら さつまいもの天ぷら 肉野菜うどん (どんぶり) 天の川フルーツミックス I1補給 - 750 kcal 脂質 25.9 g たんばく質 29.7 g 食塩相当量 1.9 g 牛乳,豚もも肉,ほしかまぼこ,きす天種,うどん,サラダ油,三温糖,薄力粉,上新粉,揚げ油,さつまいも,キャベツ,にんじん,えのきたけ,干し椎茸,ねぎ,こまつな,みかん缶,パン缶,黄桃缶	 ししゃもの磯部揚げ(2本) おかかあえ 菜飯 (サイファン) (どんぶり) 卵スープ I1補給 - 716 kcal 脂質 24.7 g たんばく質 33.8 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳,豚もも肉,ししゃも,あおのり,おかか割り,カットわかめ,たまご,木綿豆腐,精白米,精麦,白いりごま,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん,薄力粉,揚げ油,にんじん,干し椎茸,たけのこ(水煮),こまつな,キャベツ,だいこん,ねぎ	 さばの塩焼き 青菜とツナのあえもの 麦ご飯 (どんぶり) 豚汁 I1補給 - 725 kcal 脂質 25.2 g たんばく質 36.2 g 食塩相当量 2.0 g 牛乳,さば切り身,オイルツナ,豚もも肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく,こまつな,だいこん,にんじん,キャベツ,ねぎ	 ひじきあえ 鶏そぼろ丼 (どんぶり) かきたま汁 I1補給 - 707 kcal 脂質 25.1 g たんばく質 32.0 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳,鶏ひき肉,凍り豆腐細切り,大豆,さざみのり,干ひじき,板なしかまぼこ,たまご,カットわかめ,精白米,精麦,サラダ油,白いりごま,上白糖,ごま油,でんぷん,しょうが,こまつな,だいこん,えのきたけ,にんじん,ねぎ	 いかと大豆のこまがらめ チャーハン ビーフンスープ I1補給 - 895 kcal 脂質 31.7 g たんばく質 39.0 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳,焼き豚,なると,いか,大豆,豚もも肉,うすら卵(水煮),精白米,精麦,サラダ油,白いりごま,でんぷん,揚げ油,上白糖,ビーフン,ねぎ,グリーンピース(冷凍),ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな
14日	15日	16日	17日	18日
 オレンジスフレケーキ ズッキーニのミートソーススパゲティ じゃこ入り海藻サラダ I1補給 - 855 kcal 脂質 37.8 g たんばく質 33.2 g 食塩相当量 2.5 g 牛乳,豚ひき肉,レンズまめ,ちりめんじゃこ,海藻ミックス,生クリーム,クリームチーズ,粉チーズ,たまご,ハーフスパゲティ,サラダ油,上白糖,薄力粉,白いりごま,ごま油,パン粉(生),しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,セロリー,ズッキーニ,トマトケチャップ,トマト缶詰(ホール),トマトビュレ,パプリカ(粉),キャベツ,きゅうり,みかん果汁,みかん缶	 フレンチサラダ 照り焼きチキンピザトースト ポトフ (どんぶり) I1補給 - 742 kcal 脂質 36.3 g たんばく質 32.2 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳,鶏肉もも,ピザチーズ,鶏肉もも,フランクフルト,ひよこめめ,無塩食パン,上白糖,サラダ油,卵不使用マヨネーズ,でんぷん,じゃがいも,玉葱,にんにく,ピーマン,にんじん,キャベツ,こまつな,セロリー,きゅうり	 ナムル 麻婆ナス丼 (どんぶり) 大根と春雨のスープ I1補給 - 767 kcal 脂質 28.2 g たんばく質 28.4 g 食塩相当量 3.1 g 牛乳,豚ひき肉,大豆,木綿豆腐,赤みそ,カットわかめ,鶏肉もも,うすら卵,精白米,精麦,白いりごま,揚げ油,サラダ油,上白糖,でんぷん,普通はるさめ,ごま油,なす,にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,ねぎ,にら,だいこん,きゅうり	 冷凍みかん 夏野菜のカレーライス かりかり油揚げサラダ I1補給 - 749 kcal 脂質 23.2 g たんばく質 22.0 g 食塩相当量 1.6 g 牛乳,鶏肉もも,レンズまめ,油揚げ,精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,揚げ油,薄力粉,上白糖,しょうが,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,なす,ピーマン,赤ピーマン,かぼちゃ,トマト,キャベツ,ホールコーン,冷凍みかん	 終業式 夏休みも3食しっかり食べましょう！ 

※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。