

2023

10月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
 1人分 - 801 kcal たんぱく質 29.0g 脂質 26.9g 食塩相当量 2.1g 牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, 油揚げ, 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, でんぷん, ごま油, 白すりごま, しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, にら, キャベツ, にんじん, ホールコーン, 玉葱, りんご	 1人分 - 895 kcal たんぱく質 27.3g 脂質 30.9g 食塩相当量 2.9g 牛乳, 赤みそ, 豚ひき肉, オイルツナ, 蒸し中華めん, サラダ油, ごま油, 上白糖, さつまいも, 揚げ油, 水あめ, 黒いりごま, 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, きゅうり, キャベツ	 1人分 - 798 kcal たんぱく質 30.8g 脂質 25.3g 食塩相当量 2.6g 牛乳, 生いわし, 開き, たまご, 精白米, 精麦, 白いりごま, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, 白すりごま, しょうが, こまつな, だいこん, にんじん, ねぎ	 1人分 - 874 kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.5g 食塩相当量 2.3g 牛乳, 豚モモ肉, 生クリーム, 粉寒天, 精白米, 精麦, サラダ油, 薄力粉, アーモンド, 上白糖, しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, ビューレ, トマトケチャップ, キャベツ, きゅうり, みかん果汁, みかん缶	
 1人分 - 811 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 23.7g 食塩相当量 2.5g 牛乳, ウィナー, たまご, レンズまめ, プレーンヨーグルト, 粉チーズ, 精白米, 精麦, サラダ油, でんぷん, オリーブ油, 上白糖, 薄力粉, 玉葱, にんじん, ホールコーン, パセリ粉, こまつな, レモン, ブルーベリー	 1人分 - 840 kcal たんぱく質 33.4g 脂質 33.0g 食塩相当量 2.8g 牛乳, 鶏肉モモ, かまぼこ, 油揚げ, たまご, オイルツナ, 牛乳, 生クリーム, うどん, サラダ油, でんぷん, 薄力粉, 白すりごま, 上白糖, 有塩バター, 白いりごま, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, こまつな, だいこん, キャベツ	 1人分 - 805 kcal たんぱく質 28.5g 脂質 30.6g 食塩相当量 2.3g 牛乳, 大豆, 豚モモ肉, カットわかめ, 無塩食パン, 有塩バター, 上白糖, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉, こまつな, しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, トマトケチャップ, パセリ, キャベツ, きゅうり	 1人分 - 833 kcal たんぱく質 32.0g 脂質 23.5g 食塩相当量 2.8g 牛乳, 炊き込みわかめ, ししゃも, おかか削り, 鶏肉モモ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 白いりごま, 黒いりごま, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, サラダ油, さつまいも, にんにく, キャベツ, だいこん, にんじん, ねぎ	
 1人分 - 815 kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.6g 牛乳, 干ひじき, おかか削り, 鶏肉モモ, 白みそ, 木綿豆腐, カットわかめ, 赤みそ, 精白米, 精麦, 白いりごま, でんぷん, じゃがいも, 三温糖, しょうが, にんじん, ピーマン, トマトケチャップ, ねぎ	 1人分 - 758 kcal たんぱく質 26.7g 脂質 32.6g 食塩相当量 3.1g 牛乳, 冷凍むきえび, いか, ベーコン, 牛乳, 食パン, 有塩バター, 上白糖, 白いりごま, 白すりごま, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉, 揚げ油, 玉葱, にんじん, さやいんげん, キャベツ, ホールコーン	 1人分 - 807 kcal たんぱく質 30.6g 脂質 26.9g 食塩相当量 3.2g 牛乳, 焼き豚, いか, 鶏肉モモ, うずら卵, 精白米, サラダ油, 白いりごま, 薄力粉, でんぷん, 揚げ油, ごま油, 上白糖, 普通はるさめ, ねぎ, グリンピース, にんにく, しょうが, トマトケチャップ, パプリカ, はくさい, にんじん, 干し椎茸, こまつな	 1人分 - 781 kcal たんぱく質 38.8g 脂質 21g 食塩相当量 3.2g 牛乳, さば, 切り身, 白みそ, 干ひじき, かまぼこ, 鶏肉モモ, 木綿豆腐, またら, 精白米, 精麦, 三温糖, 白いりごま, ごま油, 上白糖, サラダ油, さつまいも, しょうが, こまつな, だいこん, にんじん, こぼろ, ねぎ, はくさい	 1人分 - 779 kcal たんぱく質 27.8g 脂質 26.6g 食塩相当量 2.8g 牛乳, 鶏肉モモ, たまご, ベーコン, 精白米, 精麦, 有塩バター, サラダ油, マヨネーズ, 三温糖, じゃがいも, トマトケチャップ, にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, グリンピース, トマトビューレ, キャベツ, こまつな
 1人分 - 772 kcal たんぱく質 28.0g 脂質 22.2g 食塩相当量 2.3g 牛乳, 木綿豆腐, 豚肩肉, 冷凍むきえび, いか, 乳酸菌飲料, 粉寒天, 精白米, 精麦, 白いりごま, サラダ油, 上白糖, でんぷん, ごま油, にんにく, しょうが, はくさい, にんじん, だけ, こ, 干し椎茸, チンゲンツアイ, きゅうり, だいこん	 1人分 - 855 kcal たんぱく質 31.3g 脂質 38.3g 食塩相当量 1.8g 牛乳, 大豆, 豚ひき肉, 鶏肉モモ, 牛乳, 粉チーズ, 生クリーム, 無塩食パン, サラダ油, 薄力粉, じゃがいも, 有塩バター, 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, トマトビューレ, パセリ, こまつな, キャベツ, ホールコーン	 1人分 - 759 kcal たんぱく質 26.0g 脂質 24.2g 食塩相当量 3.1g 牛乳, 鶏肉モモ, 油揚げ, はたはた, さつま揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, もち米, むぎくり, サラダ油, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, しめじ, にんじん, しょうが, 切干だいこん, はくさい, だいこん, ねぎ, こぼろ, え, のきたけ	 1人分 - 900 kcal たんぱく質 29.5g 脂質 30.1g 食塩相当量 2.9g 牛乳, 鶏肉モモ, 粉チーズ, きざみのり, たまご, 牛乳, 生クリーム, ハーフスパゲティ, サラダ油, 有塩バター, じゃがいも, 上白糖, 薄力粉, 甘納豆(あずき), にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, しめじ, エリンギ, え, のきたけ, パセリ, きゅうり, ホールコーン, レモン, かき	 1人分 - 775 kcal たんぱく質 34.6g 脂質 21.3g 食塩相当量 2.5g 牛乳, ムルラーサ, カットわかめ, 大豆, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 白いりごま, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, さつまいも, 玉葱, こまつな, キャベツ, にんじん, こぼろ, だいこん, ねぎ
 1人分 - 756 kcal たんぱく質 36.3g 脂質 23.6g 食塩相当量 2.8g 牛乳, 鶏肉モモ, 干ひじき, 油揚げ, さば, きざみのり, 豚モモ肉, 焼き竹輪, 精白米, 精麦, サラダ油, 系ごんにゃく, 上白糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく, でんぷん, にんじん, 干し椎茸, こまつな, だいこん, キャベツ, こぼろ, ねぎ	 1人分 - 935 kcal たんぱく質 28.1g 脂質 29.5g 食塩相当量 2.1g 牛乳, 鶏肉胸, レンズまめ, ひよこまめ, 粉寒天, 牛乳, 生クリーム, 精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, ごま油, 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, キャベツ, きゅうり, かぼちゃ	<p>給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう!</p> <p>自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する</p> <p>給食から、バランスのよい食事について学ぶ</p> <p>食器を大切に使う</p> <p>食べられる人はなるべく残さず食べる</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。