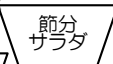
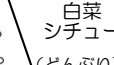
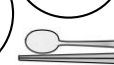
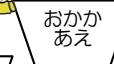
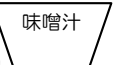
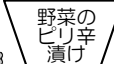
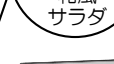
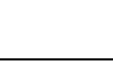
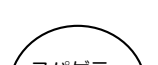
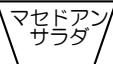
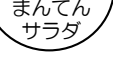
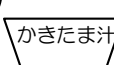
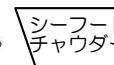
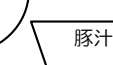
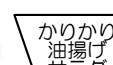
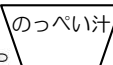
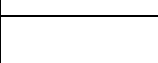
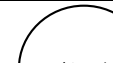
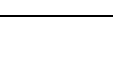
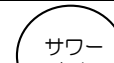
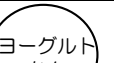


2025

2月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
 節分献立  いわしの かば焼き丼 (どんぶり)  味噌汁 	 手作り ピザパン  オレンジ かん  白菜 シチュー (どんぶり) 	 チキン ライス  チーズ オムレツ  ミネスト ローネ スープ 	 チャーハン  ししゃもの から揚げ  しめじと 卵の スープ 	 がんばれ 受験生  おかか あえ  ソース勝つ丼 (どんぶり)  味噌汁 
1人分 - 761 kcal 脂質 25.3 g たんぱく質 30.1 g 食塩相当量 2.5 g	1人分 - 775 kcal 脂質 35.1 g たんぱく質 31.0 g 食塩相当量 2.8 g	1人分 - 778 kcal 脂質 28.1 g たんぱく質 35.2 g 食塩相当量 2.4 g	1人分 - 690 kcal 脂質 26.2 g たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 2.6 g	1人分 - 787 kcal 脂質 25.6 g たんぱく質 34.4 g 食塩相当量 2.9 g
牛乳、生いわし、開き、大豆、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、でんぶ、ん、揚げ油、上白糖、サラダ油、じゃがいも、しょうが、はくさい、きゅうり、だいこん、玉葱、えのきたけ	牛乳、ベーコン、オイルツナ、ピザチーズ、ひよこめ、鶏肉、もも生クリーム、粉寒天、強力粉(1等)、薄力粉、上白糖、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、にんにく、玉葱、トマトケチャップ、トマトピューレ、マッシュルーム(水煮)、ホールコーン、ピーマン、はくさい、にんじん、みかん果汁	牛乳、鶏肉もも、鶏ひき肉、たまご、ダイスチーズ、豚もも肉、ベーコン、ひよこめ、精白米、精麦、サラダ油、有塩バター、シエルマカロニ、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、グリーンピース、パセリ粉、セロリ、トマト缶詰	牛乳、焼き豚、ししゃも、鶏肉もも、たまご、精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、でんぶ、ん、揚げ油、こま油、ねぎ、グリーンピース、しょうが、ほうれんそう、だいこん、しめじ、えのきたけ	牛乳、豚もも肉、おかか、削り、カットわかめ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、薄力粉、パン粉、揚げ油、上白糖、キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ
10日	11日	12日	13日	14日
 あんかけ 焼きそば  おから ドーナツ  野菜の ピリ辛 漬け 	 建国記念の日	 麦ご飯 (どんぶり)  さばの 塩焼き 和風 サラダ  呉汁 	 肉豆腐丼 (どんぶり)  のりあえ  味噌汁 	 スパゲティ トマト ソース  手作り チョコ プリン  マセドアン サラダ 
1人分 - 790 kcal 脂質 29.0 g たんぱく質 31 g 食塩相当量 2.8 g		1人分 - 678 kcal 脂質 20.5 g たんぱく質 32.0 g 食塩相当量 2.0 g	1人分 - 699 kcal 脂質 21.2 g たんぱく質 30.8 g 食塩相当量 3.0 g	1人分 - 781 kcal 脂質 24.6 g たんぱく質 28.3 g 食塩相当量 2.4 g
牛乳、豚もも肉、いか、板なし、かまぼこ、うすら、卵、たまご、おから、蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、こま油、でんぶ、ん、薄力粉、揚げ油、にんじん、だいこん、玉葱、はくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ、きゅうり		牛乳、さき切り身、カットわかめ、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、じゃがいも、だいこん、えのきたけ、はくさい、ごぼう、にんじん、ねぎ	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、きざみのり、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、じゃがいも、玉葱、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、にんにく、ほうれんそう、だいこん、はくさい	牛乳、豚もも肉、ひよこめ、生クリーム、粉寒天、ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、じゃがいも、しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、トマト缶詰、しめじ、トマトケチャップ、トマトピューレ、パセリ、きゅうり、ホールコーン
17日	18日	19日	20日	21日
 ごまご飯 (どんぶり)  さわらの みそマヨ焼き  まんてん サラダ  かきたま汁 	 ツナポテ トースト  海藻 サラダ  シーフード チャウダー 	 きびなごの から揚げ  きびなご ひじき あえ  豚汁 	 ガルバンゾー カレー  りんご かん  かりかり 油揚げ サラダ 	 かぶと 大根の モンあえ  二色丼 (どんぶり)  のっぺい汁 
1人分 - 794 kcal 脂質 34.5 g たんぱく質 34.9 g 食塩相当量 2.2 g	1人分 - 689 kcal 脂質 33.6 g たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 3.6 g	1人分 - 770 kcal 脂質 28.5 g たんぱく質 33.4 g 食塩相当量 3.0 g	1人分 - 846 kcal 脂質 25.5 g たんぱく質 25.2 g 食塩相当量 2.0 g	1人分 - 751 kcal 脂質 23.8 g たんぱく質 34.5 g 食塩相当量 2.9 g
牛乳、さわら、白みそ、干ひじき、ひよこめ、たまご、木綿豆腐、油揚げ、精白米、精麦、白いりごま、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、こま油、上白糖、でんぶ、ん、玉葱、万能ねぎ、こまつな、だいこん、ほうれんそう、ねぎ	牛乳、オイルツナ、冷凍むきえび、いか、ベーコン、カットわかめ、食パン、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、薄力粉、有塩バター、こま油、上白糖、にんじん、パセリ粉、玉葱、はくさい、きゅうり	牛乳(飲用)、鶏ひき肉、油揚げ、きびなご、干ひじき(鉄釜、乾)、かまぼこ、豚もも肉(にま切り)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぶ、ん、揚げ油、こま油、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、しょうが、こまつな、だいこん、ねぎ	牛乳(飲用)、鶏肉もも(小間)、ひよこめ(乾)、油揚げ、粉寒天、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、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、はくさい、ホールコーン(冷凍)、りんごジュース	牛乳(飲用)、鶏ひき肉、凍り豆腐、細切り、大豆(国産、乾)、きざみのり、豚もも肉(にま切り)、焼き竹輪、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、じゃがいも、こんにゃく、でんぶ、ん、しょうが、ほうれんそう、だいこん、かぶ、こまつな、レモン(果汁、生)、にんじん、ごぼう、ねぎ、干し椎茸
24日	25日	26日	27日	28日
 振替休日	 茶飯 (どんぶり)  おでん  ごまあえ 	 肉野菜 うどん (どんぶり)  ソー かん  大豆と さつま芋の カミカミ素 	 学年末 考査  みんなテスト がんばって! 	 カレーピラフ のホワイト ソースかけ  ヨーグルト かん  ダイコン サラダ 
	1人分 - 681 kcal 脂質 17.8 g たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 3.3 g	1人分 - 675 kcal 脂質 22.1 g たんぱく質 25.8 g 食塩相当量 2.0 g		1人分 - 786 kcal 脂質 29.8 g たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 1.3 g
	牛乳(飲用)、焼き竹輪、揚げホール生揚げ、うすら卵(水煮)、おでん用結び昆布、精白米、精麦、じゃがいも、こんにゃく、竹輪、白すりごま、上白糖、だいこん、にんじん、ほうれんそう、みかん	牛乳(飲用)、豚もも肉(こま切り)、大豆(国産、乾)、かえり煮干、乳酸菌飲料(殺菌)、粉寒天、うどん(冷凍)、サラダ油、三温糖、でんぶ、ん、揚げ油、さつまいも、上白糖、白いりごま、はくさい、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな		牛乳(飲用)、冷凍むきえび、いか、短冊、鶏肉もも(小間)、牛乳(調理由)、生クリーム、粉寒天、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、有塩バター、上白糖、にんにく、エリンギ、玉葱、にんじん、パセリ粉、ホールコーン(冷凍)、だいこん、きゅうり

※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。