

2024

6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		
ブラック カレーライス ソー かん ビーンズ サラダ 1人分 - 759 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.1 g 牛乳、豚ひき肉、干ひしき、ひよこまめ、乳酸菌飲料、粉寒天、精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、ごま油、上白糖、にんにく、しょうが、玉葱、トマト、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、にんじん	振替休日			海の幸 ピラフ プレーン オムレツ キャベツ ミルク スープ 1人分 - 700 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳、いか、冷凍むきえび、炊き込みわかめ、たまご、牛乳、ペーコン生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、三温糖、玉葱、にんじん、トマト、ビュレ、トマト、ケチャップ、キャベツ、ホールコーン、ごま油	エッグ トースト ソービカン サラダ ポルシチ (どんぶり) 1人分 - 822 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.4 g 牛乳、たまご、ピザチーズ、豚肩肉、無塩食パン、マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、上白糖、バセリ玉葱、にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、キャベツ、エリンギ、トマト、ケチャップ、トマト、ビュレ、ホールコーン	麦ご飯 (どんぶり) ホキの 麦みそ焼き じゃがいも のきんぴら 具だくさん 味噌汁 1人分 - 757 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.7 g 牛乳、ホキ切り身、赤みそ、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、精白米、精麦、上白糖、白すりごま、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、糸こんにゃく、三温糖、ごぼう、にんじん、キャベツ、えのきたけ
梅ご飯 (どんぶり) さわらの ピリ辛焼き 小松菜の アーモンド あえ あじさい ゼリー 1人分 - 713 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.0 g 牛乳、さわり切り身、粉寒天、乳酸菌飲料、粉寒天、精白米、白いりごま、上白糖、ごま油、アーモンド、梅干し、にんにく、しょうが、ごま油、キャベツ、だいこん、にんじん、ぶどう、さくらんぼ、赤・白、レモン	コーンピラフ 鶏肉の ハーブ焼き 小玉 スイカ ABC スープ 1人分 - 819 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.5 g 牛乳、鶏肉もも、鶏もも肉、皮付き、ペーコン、精白米、精麦、サラダ油、オリーブ油、パン粉、ABC、パスタ、玉葱、にんじん、ホールコーン、にんにく、パプリカ粉、バセリ粉、キャベツ、小玉スイカ	ひじきの ふりかけ 麦ご飯 (どんぶり) あじの から揚げ かみかみ あえ 具汁 1人分 - 765 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 37.0 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳、干ひじき、おかか、割り、まあし、するめ、ちりめんじゃこ、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、揚げ油、サラダ油、さといも、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ	カフェオレ かん ごまご飯 (どんぶり) 肉じゃが 野菜と 白豆の スープ 1人分 - 786 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.4 g 牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、鶏肉もも、粉寒天、牛乳、精白米、白いりごま、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖、冷凍白玉もも、玉葱、にんじん、さやいんげん、キャベツ、だいこん、ねぎ、えのきたけ	豆入り ドライカレー 目玉焼き あっさり スープ 1人分 - 791 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 3.4 g 牛乳、レmons、まめひよこまめ、豚ひき肉、ペーコン、たまご、精白米、精麦、サラダ油、セロリ、しょうが、玉葱、にんじん、ピーマン、干しごぼう、トマト、ビュレ、えのきたけ、キャベツ		
クリーム ライス 冷凍 みかん 春雨 サラダ 1人分 - 753 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.8 g 牛乳(飲用)、いか、短冊、冷凍むきえび、鶏肉もも(小間)、牛乳、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、普通はさき、ごま油、上白糖、白いりごま、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	2色 揚げパン フレンチ サラダ りんご かん ポトフ (どんぶり) 1人分 - 792 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.8 g 牛乳、きな粉、鶏肉もも、ウィンナー、ひよこまめ、粉寒天、コッパパン、揚げ油、グラニューコ、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、りんご、ジュース	毎月19日は 食育の日 ご飯 (どんぶり) ししゃもの フライ 五色煮 塩豚汁 1人分 - 748 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳、ししゃも、焼き竹輪、豚もも肉、精白米、薄力粉、パン粉、揚げ油、サラダ油、こんにゃく、上白糖、じゃがいも、にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、干し椎茸、さやいんげん、だいこん、しめじ、ねぎ、ごま油、しょうが	スパゲティ ベサトール 米粉の レモン ケーキ 小松菜と コーンの サラダ 1人分 - 909 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.4 g 牛乳、ペーコン、冷凍むきえび、いか、牛乳、生クリーム、ハーフスパゲティ、サラダ油、薄力粉、上白糖、上新粉、有塩バター、にんじん、玉葱、バセリ、トマト、缶詰、トマト、ケチャップ、にんにく、ごま油、キャベツ、ホールコーン、レモン(果汁)、レモン	シシ ジュシー (どんぶり) 黒糖 ちんすこう にんじん しりしり イナム ドット 1人分 - 745 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳、豚もも肉、刻み豆腐、豚ばら、板なし、かまぼこ、生揚げ、白みそ、オイルツ、精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、こんにゃく、ラード、上白糖、黒砂糖、薄力粉、しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ごま油		
高野豆腐 ご飯 (どんぶり) 揚げごぼろ の甘辛あえ 白こま 寒天プリン かきたま汁 1人分 - 817 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g 牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、薄切り、たまご、粉寒天、牛乳、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、揚げ油、練りごま、白黒砂糖、干し椎茸、ごぼう、ごま油、えのきたけ、ねぎ	ごまだれ うどん (どんぶり) フルーツの ヨーグルト がけ きびなごの から揚げ 1人分 - 765 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 34.4 g 食塩相当量 3.2 g 牛乳、鶏肉胸(皮なし)、きびなご、プレーンヨーグルト、冷凍雑うどん、ごま油、上白糖、白すりごま、はちみつ、でんぷん、揚げ油、きゅうり、だいこん、にんじん、ホールコーン、しょうが、みかん、缶、パイナップル	麦ご飯 (どんぶり) 鮭の マヨネーズ 焼き おひたし 吉野汁 1人分 - 737 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 35.7 g 食塩相当量 2.1 g 牛乳、生鮭切り身、油揚げ、鶏肉もも、木綿豆腐、精白米、精麦、揚げ油、卵不使用マヨネーズ、糸こんにゃく、でんぷん、干しうどん、あられ、玉葱、ごま油、だいこん、にんじん、ねぎ	きなこ 豆乳 トースト メロン トマト シチュー 1人分 - 707 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.0 g 牛乳、調整豆乳、きな粉(大豆)、豚肩肉、無塩食パン、上白糖、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、トマト、缶詰、トマト、ビュレ、トマト、ケチャップ、鶏肉、メロン	ごま 麻婆丼 (どんぶり) ヨーグルト かん しめじと 卵の スープ 1人分 - 822 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 2.5 g 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、赤みそ、鶏肉もも、たまご、粉寒天、プレーンヨーグルト、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、チンゲンツァイ、しめじ		

※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。

引き落とし日は6月5日(水)です。残高のご確認をお願いいたします。