

7月分 予定献立表

2024

清瀬市立清瀬第二中学校

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
 とうもろこし 鶏とじゃがいもの 梅みそ煮 たこめし (どんぶり) 1人分 - 743 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳、たこぶつ切り、鶏肉もも、白みそ、精白米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、糸こんにゃく、しょうが、玉葱、にんじん、しめじ、さやいんげん、梅干し、とうもろこし	マセドアン サラダ ミネストローネ スープ ツナコーン チーストースト 1人分 - 793 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 38.8 g 食塩相当量 2.2 g 牛乳、オイルツナ、ピザチーズ、豚もも肉、ベーコン、ひよこまめ、無塩食パン、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、サラダ油、上白糖、シェルマカロニ、ホールコーン、にんじん、きゅうり、玉葱、セロリー、トマト缶詰、パセリ	冷凍 パイ 肉豆腐丼 (どんぶり) みそキムチ スープ 1人分 - 734 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.1 g 牛乳、豚肩肉、木綿豆腐、油揚げ、豚もも肉、赤みそ、精白米、精麦、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、キャベツ、キムチ漬、えのきたけ、にら、冷凍パイ	じゃこ入り チャーハン 五目卵スープ ポテトと かぼちゃの チーズ焼き 1人分 - 722 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.8 g 牛乳、ちりめんじゃこ、焼き豚、ベーコン、ピザチーズ、鶏肉もも、木綿豆腐、うすら卵、精白米、精麦、サラダ油、ごま油、じゃがいも、でんぶ、ねぎ、だけのこ、干し椎茸、こまつな、かぼちゃ、玉葱、しょうが、にんじん	 天の川 フルーツ ミックス きすの天ぷら 肉野菜うどん (どんぶり) さつまいもの 天ぷら 1人分 - 753 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.1 g 牛乳、豚もも肉、ほしかまぼこ、きす天、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、パイ缶、黄桃缶
8日	9日	10日	11日	12日
ひじきあえ 鶏そぼろ丼 (どんぶり) かきたま汁 1人分 - 748 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.7 g 牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐細切り、大豆、きざみのり、干ひじき、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、でんぶ、しょうが、こまつな、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	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 海藻 サラダ 1人分 - 839 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 36.7 g 食塩相当量 2.4 g 牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、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、ごま油、パン粉、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、トマトピューレ、パプリカ、キャベツ、きゅうり、みかん果汁、みかん缶	いかの更紗揚げ わかめあえ ゆかり ご飯 春雨スープ 1人分 - 730 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.8 g 牛乳、いか、カットわかめ、豚もも肉、うすら卵、精白米、白いりごま、でんぶ、揚げ油、サラダ油、普通はるさめ、ごま油、ゆかり粉、しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、干し椎茸	ししゃもの 石垣揚げ きのこ入り サラダ 味噌汁 大豆入り ひじきご飯 (どんぶり) 1人分 - 762 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.8 g 牛乳、大豆、干ひじき、油揚げ、ししゃも、オイルツナ、白みそ、赤みそ、精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白いりごま、黒いりごま、でんぶ、揚げ油、ごま油、白すりごま、じゃがいも、にんじん、キャベツ、だいこん、しめじ、こまつな、ねぎ	りんごかん ガバオライス 目玉焼き ヤムウンセン (えび春雨サラダ) 1人分 - 784 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.0 g 牛乳、鶏ひき肉、大豆、たまご、冷凍むきえび、粉寒天、精白米、精麦、サラダ油、三温糖、でんぶ、ごま油、普通はるさめ、白いりごま、上白糖、しょうが、にんにく、なす、玉葱、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、パプリカ、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、りんごジュース
15日	16日	17日	18日	19日
 海の日	ガーリック トースト ジュリエヌ スープ たら のラビョット ソース 白ごま マンジョ 1人分 - 766 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 39.3 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳、たら、豚もも肉、粉寒天、生クリーム、食パン、有塩バター、オリーブ油、でんぶ、揚げ油、サラダ油、上白糖、練りごま、白、にんにく、パセリ、トマト、玉葱、ピーマン、しょうが、にんじん、だいこん、キャベツ、セロリー	さばの文化干し 青菜とツナの あえ物 豚汁 麦ご飯 (どんぶり) 1人分 - 814 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳、さば文化干し、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、ごぼう、ねぎ	ミルク サウーかん フィッシュ サラダ 夏野菜の カレーライス 1人分 - 828 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24 g 食塩相当量 1.9 g 牛乳、豚もも肉、レンズまめ、かえり煮干、粉寒天、乳酸菌飲料、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、薄力粉、黒砂糖、三温糖、白いりごま、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、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり	終業式

※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7月5日（金）です。残高のご確認をお願いいたします。