

2024

9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
始業式	キーマカレー 冷凍みかん かりかり 油揚げ サラダ 1献立 - 791 kcal 脂質 27.3 g たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 1.9 g 牛乳、豚ひき肉、レンズマメ、油揚げ、精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、上白糖、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、トマト、缶詰、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	あんかけ 焼きそば 杏仁かん 野菜の ピリ辛 漬け 1献立 - 701 kcal 脂質 29.2 g たんぱく質 28.7 g 食塩相当量 3.1 g 牛乳、豚もも肉、冷凍むきえび、いか、板なしかまぼこ、うすら卵、粉寒天、生クリーム、黒し中華めい、サラダ油、上白糖、こま油、でんぷん、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、パイン、缶、みかん缶	四川豆腐丼 (どんぶり) 巨峰 しめじと 卵の スープ 1献立 - 712 kcal 脂質 23.8 g たんぱく質 32.2 g 食塩相当量 2.1 g 牛乳、大豆、木綿豆腐、豚もも肉、鶏肉もも、たまご、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、三温糖、こま油、でんぷん、チンゲンツァイ、しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、たけのこ、こまつな、しめじ、巨峰	ごまご飯 (どんぶり) さばの 文化干し ひじきの 磯煮 味噌汁 1献立 - 836 kcal 脂質 36.0 g たんぱく質 37.3 g 食塩相当量 2.7 g 牛乳、さば文化干し、干しひじき、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、糸こんにゃく、三温糖、じゃがいも、にんじん、ねぎ
9日	10日	11日	12日	13日
おろし豚丼 (どんぶり) 菊花あえ かきたま汁 1献立 - 734 kcal 脂質 21.5 g たんぱく質 35.7 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳、豚もも肉、糸削り、たまご、木綿豆腐、精白米、精麦、白いりごま、こま油、サラダ油、上白糖、でんぷん、にんにく、玉葱、にんじん、万能ねぎ、だいこん、青しそ、鰯、のり、こまつな、ねぎ	ツナピザ トースト ひよこ豆の サラダ イタリアン スープ 1献立 - 734 kcal 脂質 36.0 g たんぱく質 35.9 g 食塩相当量 2.7 g 牛乳、オイルツナ、ピザソース、ベーコン、鶏肉もも、粉チーズ、たまご、ひよこまめ、無塩食パン、サラダ油、パン粉、こま油、上白糖、エリンギ、玉葱、ピーマン、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、にんじん、ホールコーン、こまつな、キャベツ、きゅうり	じゃこ入り 菜飯 (どんぶり) 卵焼き ごまあえ けんちん汁 1献立 - 707 kcal 脂質 23.4 g たんぱく質 34.3 g 食塩相当量 3.0 g 牛乳、ちりめんじゃこ、たまご、油揚げ、木綿豆腐、精白米、白いりごま、上白糖、白すりごま、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、こぼろ、ねぎ	パエリア アーモンド サラダ ヨーグルト かん ベイザンヌ スープ 1献立 - 692 kcal 脂質 21.6 g たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳、鶏肉もも、冷凍むきえび、いか、ベーコン、粉寒天、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、オリーブ油、アーモンド(タイス)、サラダ油、上白糖、にんにく、玉葱、トマト、ピューレ、エリンギ、赤ピーマン、ピーマン、からい、にんじん、キャベツ、きゅうり	栗ご飯 (どんぶり) ししゃもの 磯部揚げ 煮浸し 味噌汁 1献立 - 741 kcal 脂質 25.3 g たんぱく質 33.3 g 食塩相当量 2.7 g 牛乳、ししゃも、あぶり、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、もち米、むきぐり、白いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、じゃがいも、こまつな、にんじん、えのき、たけのこ
16日	17日	18日	19日	20日
敬老の日	毎月19日は 食育の日 中華丼 (どんぶり) お月見 団子 わかめ スープ 1献立 - 735 kcal 脂質 17.8 g たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 3.0 g 牛乳、豚もも肉、いか、冷凍むきえび、かまぼこ、うすら卵、鶏肉もも、カットわかめ、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、こま油、でんぷん、上新粉、白玉粉、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ、はくさい、干し椎茸、チンゲンツァイ、ねぎ、キャベツ、かぼちゃ	毎月19日は 食育の日 かてめし (どんぶり) 鮭の おろしソース おかかあえ つみっこ 1献立 - 767 kcal 脂質 21.8 g たんぱく質 43.8 g 食塩相当量 3.4 g 牛乳、油揚げ、生鮭、おかか削り、鶏肉もも、白みそ、精白米、上白糖、白玉粉、薄力粉、じゃがいも、こんにゃく、だいこん、こぼろ、にんじん、干し椎茸、しょうが、万能ねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつな	中間 考査 みんなテスト がんばって!	ナスと トマトの スパゲティ ヨーグルト ブルーベリー ケーキ 海草サラダ 1献立 - 793 kcal 脂質 30.7 g たんぱく質 31.3 g 食塩相当量 2.2 g 牛乳、豚ひき肉、白みそ、粉チーズ、ちりめんじゃこ、海菜ミックス、プレーンヨーグルト、ハーフスパゲティ、サラダ油、揚げ油、こま油、上白糖、オリーブ油、薄力粉、なす、にんにく、玉葱、トマト、缶詰、トマトピューレ、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン汁、ブルーベリー
23日	24日	25日	26日	27日
振替休日	お彼岸 けんちん うどん (どんぶり) 二色 おはき じゃこあえ 1献立 - 756 kcal 脂質 20.2 g たんぱく質 32.2 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳、油揚げ、鶏肉もも、ちりめんじゃこ、ききうどん、どん、サラダ油、こんにゃく、こま油、もち米、精白米、上白糖、白すりごま、黒すりごま、こぼろ、にんじん、だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり	麻婆なす丼 (どんぶり) ナムル 大根と 春雨の スープ 1献立 - 755 kcal 脂質 28.2 g たんぱく質 29.2 g 食塩相当量 3.4 g 牛乳、豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、赤みそ、豚もも肉、うすら卵、カットわかめ、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、三温糖、普通はき、こま油、なす、にんにく、しょうが、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、にら、だいこん、きゅうり、にんじん	チーズコーン トースト なし ボーク ビーンズ 1献立 - 755 kcal 脂質 36.8 g たんぱく質 31.2 g 食塩相当量 2.1 g 牛乳、ベーコン、ピザソース、大豆、豚もも肉、無塩食パン、卵不使用マヨネーズ、有塩バター、じゃがいも、サラダ油、上白糖、玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ、しょうが、にんにく、トマトケチャップ、トマトジュース、なし	キムチ チャーハン いかと じゃが芋の ごまがらめ 五目卵 スープ 1献立 - 750 kcal 脂質 27.8 g たんぱく質 30.1 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳(飲用)、豚もも肉、いか、鶏肉もも、木綿豆腐、うすら卵、精白米、こま油、白いりごま、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、上白糖、キムチ、揚げねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、こまつな、えのき、だい
30日	夏の疲れを回復するには? 糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB ₁ を食事に取り入れましょう。ビタミンB ₁ は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。			
ガーリック ライス たら の 変わり ソース 野菜スープ 1献立 - 694 kcal 脂質 22.7 g たんぱく質 28.0 g 食塩相当量 2.5 g 牛乳、ベーコン、たら、うすら卵、精白米、サラダ油、でんぷん、揚げ油、上白糖、じゃがいも、にんにく、パセリ、玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな	★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。 すお酢 うめぼし 梅干し レモン			

※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9月5日(木)です。残高のご確認をお願いいたします。