

2024

10月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
	中華おこわ (どんぶり) ポテ チーズ 春巻き 五目卵 スープ 1献立 - 710 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 27.3 g 食塩相当量 2.4 g 牛乳、焼き豚、オイルツナ、ダイスチーズ、鶏肉、もも、本粒豆腐、うすら飯、精白米、もち米、ごま油、じゃがいも、乾麺、マッシュポテト、春巻きの皮、薄力粉、揚げ油、でんぷん、干し椎茸、だし、このねぎ、にんじん、玉葱、こまつな	ごま麻婆料 (どんぶり) りんご 春雨 サラダ 1献立 - 755 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 28 g 食塩相当量 1.9 g 牛乳、本粒豆腐、豚ひき肉、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白すりごま、黒豆、はるみ、さいのめ、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご	チリビーンズ サンド ツナ サラダ シーフード チャウダー 1献立 - 855 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 40.9 g 食塩相当量 2.4 g 牛乳、大豆、豚ひき肉、冷凍むきえび、いか、ベーコン、粉チーズ、オイルツナ、黒豆コッペパン、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、マトモビュレ、さいのめ、いんげん、パセリ、きゅうり、キャベツ	いわしの かば焼き料 切干大根の 煮物 かきたま汁 1献立 - 814 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 34.3 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳、生いわし、焼き油揚げ、さつま揚げ、たまご、精白米、精麦、白いりごま、でんぷん、揚げ油、上白糖、サラダ油、しょうが、切干しいたけ、にんじん、こまつな、ねぎ	
7日	8日	9日	10日	11日	12日
麦ご飯 (どんぶり) 肉じゃが 貝だくさん 味噌汁 1献立 - 818 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 31.4 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳、豚もも肉、本粒豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天、精白米、精麦、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖、玉葱、にんじん、さいのめ、いんげん、はくさい、だいこん、ねぎ、こほう、えのきたけ、みかん、果実、みかん缶	わかめ うどん セサミ ケーキ 青菜と ツナの あえもの 1献立 - 894 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 34.0 g 食塩相当量 2.7 g 牛乳、カットわかめ、油揚げ、鶏肉、もも、かまぼこ、オイルツナ、生クリーム、うどん、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、こまつな、だいこん、キャベツ	ひじきご飯 (どんぶり) さばの 塩焼き 和風サラダ 1献立 - 771 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 41.6 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳、鶏肉、もも、干ひき油揚げ、さば、切り魚、カットわかめ、豚もも肉、本粒豆腐、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白いりごま、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、干し椎茸、キャベツ、だいこん、えのきたけ、こほう、ねぎ	玉子丼 (どんぶり) ヨーグルト かん ブルーベリー ソース 1献立 - 801 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 27.7 g 食塩相当量 1.8 g 牛乳、たまご、さきのみ、粉寒天、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、くるみ、赤みそ、干し椎茸、にんじん、こまつな、だいこん、ブルーベリー、レモン	カレー ピラフ スイート ポテト パスタ スープ 1献立 - 759 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 24.2 g 食塩相当量 2.3 g 牛乳、冷凍むきえび、いか、ベーコン、豚もも肉、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、A.B.C.パスタ、さつま芋、白みそ、有塩バター、上白糖、にんにく、にんじん、玉葱、しめじ、ピーマン、パセリ	
14日	15日	16日	17日	18日	19日
スポーツの日	フルコギ料 (どんぶり) のりあえ だまご スープ 1献立 - 719 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 31.0 g 食塩相当量 3.4 g 牛乳、豚もも肉、さきのみ、り、カットわかめ、たまご、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま、でんぷん、にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、玉葱、ねぎ、にら、こまつな、だいこん、キャベツ、ただけの	麦ご飯 (どんぶり) メルルーサと じゃが芋の 揚げ煮 味噌汁 1献立 - 772 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 32.6 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳、メルルーサ、本粒豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ、乳脂、鶏肉、粉寒天、精白米、精麦、でんぷん、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、上白糖、しょうが、にんにく、ピーマン、玉葱、こまつな	はちみつ セザミ トースト フレンチ サラダ 秋の クリーム シチュー 1献立 - 856 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 25.7 g 食塩相当量 3.6 g 牛乳、ベーコン、鶏肉、もも、粉チーズ、生クリーム、食パン、有塩バター、はちみつ、白すりごま、白いりごま、さつま芋、たまご、もも、サラダ油、薄力粉、上白糖、玉葱、にんじん、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、きゅうり	スタミナ 納豆 ししゃもの から揚げ (2コ) おかかあえ 1献立 - 785 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 37.8 g 食塩相当量 2.5 g 牛乳、鶏ひき肉、焼き納豆、ししゃも、おかか、割り油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、上白糖、ごま油、でんぷん、揚げ油、にんにく、しょうが、万能ねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな	チキンカレー フルーツの ヨーグルト がけ じゃこ 入り サラダ 1献立 - 817 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 27.7 g 食塩相当量 2.3 g 牛乳、鶏肉、もも、レモン、ズマ、め、ちりめんじゃこ、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、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、みかん缶、パイン缶、缶詰
21日	22日	23日	24日	25日	26日
合唱 コンクール	振替休日	こぎつね ご飯 (どんぶり) きびなごの から揚げ ひじきあえ 1献立 - 821 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 37.0 g 食塩相当量 2.8 g 牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、きびなご、干ひじき、かまぼこ、鶏肉、もも、精白米、サラダ油、上白糖、でんぷん、揚げ油、白いりごま、ごま油、たまご、こんにゃく、にんじん、しょうが、こまつな、だいこん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ	シーフード ピラフ プレーン オムレツ ミネスト ローネ スープ 1献立 - 726 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 34.9 g 食塩相当量 2.7 g 牛乳、冷凍むきえび、いか、ベーコン、たまご、かまぼこ、豚もも肉、ひよこめ、精白米、精麦、サラダ油、三温粉、シェルフマヨネーズ、じゃがいも、玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ、乾トマト、ビュレ、マトモ、ケチャップ、セロリ、トマト缶、パセリ	みそ ラーメン (どんぶり) 柿と 小豆の ケーキ くきわかめ サラダ 1献立 - 834 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 28.9 g 食塩相当量 3.7 g 牛乳、赤みそ、豚ひき肉、くきわかめ、生クリーム、菓子、中華めん、サラダ油、ごま油、上白糖、薄力粉、有塩バター、甘味豆、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、キャベツ、きゅうり、レモン、かき	
28日	29日	30日	31日		
わかめ ご飯 (どんぶり) さわらの 香味焼き おひだし 1献立 - 746 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 34.9 g 食塩相当量 2.7 g 牛乳、炊き込みわかめ、さわら、たまご、本粒豆腐、粉寒天、精白米、白いりごま、ごま油、でんぷん、上白糖、ねぎ、しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、ぶどう汁 (煮)、ぶどう汁 (白)	アップルトースト マセドアン サラダ チリコン カン 1献立 - 749 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 25.5 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳、豚もも肉、ベーコン、金時豆、食パン、有塩バター、上白糖、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、りんご、にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、セロリ、マトモ、トマト缶、トマトケチャップ、マトモビュレ、レハリア、粉、きゅうり、ホールコーン	秋の香り ご飯 (どんぶり) たらの 南蛮揚げ ごまあえ 1献立 - 803 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 37.1 g 食塩相当量 3.1 g 牛乳、鶏肉、もも、油揚げ、たら、切り魚、大豆、白みそ、赤みそ、精白米、もち米、むぎくぐり、サラダ油、でんぷん、揚げ油、上白糖、ごま油、白すりごま、さいのめ、しめじ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、だいこん、こほう	スパゲティ ミートソース パンプキ プリン 野菜 スープ 1献立 - 778 kcal 総摂取カロリー たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 2.7 g 牛乳、豚もも肉、レンズ豆、め、ベーコン、粉寒天、生クリーム、ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、薄力粉、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、マトモビュレ、マトモ、ケチャップ、キャベツ、こまつな、かぼちゃ		

※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10月7日(月)です。残高のご確認をお願いいたします。