

2024

12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
麻婆丼 (どんぶり) サワーかん わかめスープ 174kcal - 802 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・赤みそ・鶏肉もも・カットわかめ・乳酸菌飲料・粉寒天・精白米・精麦・白いりごま・サラダ油・上白糖・しょうが・にんにく・ねぎ・干し椎茸・だいのこん・こまつな・えのきたけ	セルフフィッシュバーガー フルーツヨーグルト ポトフ (どんぶり) 174kcal - 748 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.0 g 牛乳・たら切り身・鶏肉もも・フランクフルト・ひよこまめ・プレーンヨーグルト・海苔・コッパン・薄力粉・パン粉(乾燥)・揚げ油・じゃがいも・サラダ油・トマトケチャップ・玉葱・にんじん・キャベツ・セロリ・パイン缶・黄桃缶	カレーピラフ チーズオムレツ キャベツスープ 174kcal - 719 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳・鶏肉もも・鶏ひき肉・たまご・ダイスチーズ・精白米・精麦・サラダ油・有塩バター・にんにく・玉葱・ピーマン・パセリ粉・にんじん・キャベツ・こまつな・えのきたけ	かきたまうどん (どんぶり) さつまいものこま団子 わかめあえ 174kcal - 714 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳・鶏肉もも・かまぼこ・油揚げ・たまご・カットわかめ・うどん・サラダ油・でんぶん・さつまいも・白玉粉・三温糖・白いりごま・黒いりごま・揚げ油・にんじん・ねぎ・干し椎茸・こまつな・キャベツ・えのきたけ	ごまご飯 (どんぶり) きびなこのから揚げ 海藻サラダ 田舎汁 174kcal - 692 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.0 g 牛乳・きびなご・カットわかめ・鶏肉もも・生揚げ・赤みそ・精白米・精麦・白いりごま・でんぶん・揚げ油・こまつな・サラダ油・上白糖・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・しめじ・だいこん・こほう・ねぎ
9日	10日	11日	12日	13日
チキンピラフ サモサ 卵スープ 174kcal - 759 kcal たんぱく質 29 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.5 g 牛乳・鶏肉もも・豚ひき肉・たまご・レンズまめ・精白米・精麦・サラダ油・じゃがいも・乾燥マッシュポテト・きょうざの皮・薄力粉・揚げ油・でんぶん・玉葱・にんじん・ホールコーン・パセリ粉・グリーンピース・こまつな・えのきたけ	ごまご飯 (どんぶり) 鮭のてりやき ひじきの磯煮 味噌汁 174kcal - 694 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g 牛乳・生鮭60g・干ひじき・大豆・油揚げ・白みそ・赤みそ・精白米・精麦・白いりごま・三温糖・糸こんにゃく・さつまいも・にんじん・だいこん・えのきたけ・玉葱・こまつな	クリームライス 芋と豆のサラダ 野菜スープ 174kcal - 870 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 34.2 g 食塩相当量 2.2 g 牛乳・いか・鶏肉もも・牛乳・生クリーム・うすら卵・ひよこまめ・精白米・精麦・サラダ油・薄力粉・有塩バター・じゃがいも・上白糖・玉葱・にんじん・パセリ粉・キャベツ・こまつな・きゅうり	ひよこ豆のミートソーススパゲティ 白ごま寒天ブイ フレンチサラダ 174kcal - 832 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 2.1 g 牛乳・豚ひき肉・ひよこまめ・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・練りごま・白黒砂糖・しょうが・にんにく・玉葱・にんじん・セロリ・トマトピューレ・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり	とりごぼうご飯 (どんぶり) さわらの香味焼き おかかあえ かきたま汁 174kcal - 706 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.0 g 牛乳・鶏ひき肉・さわら・おかか削り・たまご・カットわかめ・精白米・精麦・サラダ油・糸こんにゃく・上白糖・こまつな・しょうが・白いりごま・でんぶん・ごぼう・にんじん・しょうが・ねぎ・キャベツ・だいこん・こまつな
16日	17日	18日	19日	20日
チャーハン ししゃもの南蛮漬け 五目卵スープ 174kcal - 722 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.0 g 牛乳・焼き豚・ししゃも・鶏肉もも・木綿豆腐・たまご・精白米・精麦・サラダ油・白いりごま・でんぶん・揚げ油・上白糖・こまつな・ねぎ・グリーンピース・玉葱・こまつな・干し椎茸	麦ご飯 (どんぶり) 生揚げと豚肉のみそ炒め おひたし 174kcal - 790 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳・豚もも肉・生揚げ・赤みそ・精白米・精麦・サラダ油・上白糖・でんぶん・白すりごま・にんにく・しょうが・にんじん・だいのこん・干し椎茸・こまつな・ねぎ・キャベツ・みかん	海の幸ピラフ ツナサラダ パスタスープ 174kcal - 698 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.3 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・豚もも肉・オイルツナ・精白米・精麦・でんぶん・揚げ油・サラダ油・じゃがいも・シェルマカロニ・上白糖・玉葱・にんじん・パセリ・きゅうり・キャベツ	はちみつセサミトースト きのこサラダ クリームシチュー 174kcal - 783 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 40.3 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳・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・じゃがいも・サラダ油・薄力粉・上白糖・玉葱・にんじん・キャベツ・だいこん・しめじ・きゅうり	麦ご飯 (どんぶり) さばのゆずみそ焼き 青菜とツナのあえもの かぼちゃ入り豚汁 174kcal - 789 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳・さば切り身・白みそ・オイルツナ・豚もも肉・木綿豆腐・油揚げ・赤みそ・精白米・精麦・上白糖・サラダ油・じゃがいも・こんにゃく・ゆず・ほうれんそう・だいこん・にんじん・キャベツ・かぼちゃ・ねぎ
23日	24日	★冬休みを元気に過ごすためのポイント★ こまめに手を洗う 早寝・早起きを心がけ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる 朝・昼・夜の3食を欠かさず食べ 適度に体を動かす 白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご		
ガーリックライス 鶏肉のハーフ焼き マセドアンサラダ 174kcal - 726 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.0 g 牛乳・鶏もも肉・皮付き・精白米・精麦・サラダ油・オリーブ油・パン粉(乾燥)・じゃがいも・上白糖・にんにく・パセリ粉・にんじん・きゅうり・ホールコーン・玉葱	冬野菜のカレーライス りんご わかめサラダ 174kcal - 754 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.2 g 牛乳・豚もも肉・カットわかめ・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・こほう・だいこん・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・レモン・りんご	今月使用予定の清瀬市産野菜 ・ねぎ ・にんじん ・だいこん ・ほうれんそう ・こまつな ・さつまいも ・キャベツ		

※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。