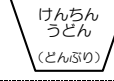
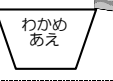
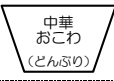
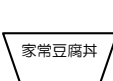
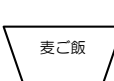
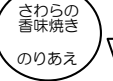
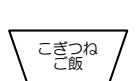
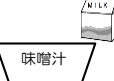
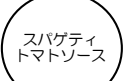
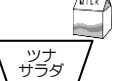
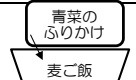
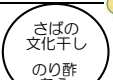
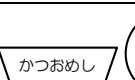
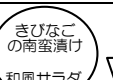
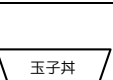
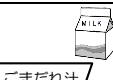
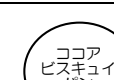
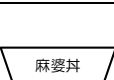
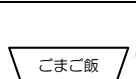
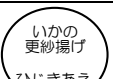
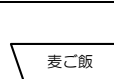
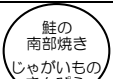
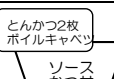
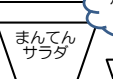
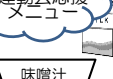


5月分 予定献立表

2025

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火	水	木	金
 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん 毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。 			1日  けんちゃんうどん (どんぶり)  抹茶小豆 ケーキ  わかめ あえ  1食分 819 kcal 脂質 31.3 g たんぱく質 29.9 g 食塩相当量 2.2 g 牛乳、油揚げ、鶏肉もも、カットわかめ、生クリームうどん(冷凍)、サラダ油、こんにゃく、ごま油、有塩バター、上白糖、薄力粉、甘納豆、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、キャベツのきだけ	2日  中華 おこわ (どんぶり)  焼き ししゃも (2本)  ビーフン スープ  1食分 714 kcal 脂質 24.1 g たんぱく質 35.1 g 食塩相当量 2.5 g 牛乳、焼き豚、ししゃも、豚もも肉、冷凍むきえび、うすろ、豚、精白米、もち米、ごま油、上白糖、サラダ油、ビーフン、白いりごま、干し椎茸、だれ、こんにんじん、ねぎ、だいこん、こまつな
5日  こどもの日	6日 振替休日	7日  中華 サラダ 家常豆腐丼 (どんぶり)  しめじと 卵の スープ  1食分 752 kcal 脂質 27.2 g たんぱく質 33.3 g 食塩相当量 3.0 g 牛乳、生揚げ、豚もも肉、赤みそ、カットわかめ、鶏肉もも、たまご、精白米、精麦、サラダ油、でんぷん、ごま油、上白糖、干し椎茸、にんじん、ねぎ、だれ、のこ、キャベツ、しょうが、にんにく、きゅうり、こまつな、しめじ	8日  エッグ トースト  ビーンズ サラダ  野菜 スープ  1食分 782 kcal 脂質 31.6 g たんぱく質 29.9 g 食塩相当量 2.2 g 牛乳、たまご、ビサチーズ、ひよこまめ、鶏肉もも、無塩食パン70g、卵不使用マヨネーズ、ごま油、サラダ油、上白糖、パセリ粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、こまつな	9日  麦ご飯 (どんぶり)  さわらの 香味焼き のりあえ  呉汁  1食分 708 kcal 脂質 22.8 g たんぱく質 35.9 g 食塩相当量 2.0 g 牛乳、さわら70g、きさみのり、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、ごま油、白いりごま、じゃがいも、ねぎ、しょうが、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう
12日  こぎつね ご飯 (どんぶり)  卵焼き おひたし  味噌汁  1食分 731 kcal 脂質 27.0 g たんぱく質 33.1 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳、鶏肉もも、油揚げ、たまご、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、じゃがいも、にんじん、キャベツ、こまつな、ねぎ、えのきたけ	13日  スパゲティ トマトソース  セサミ ケーキ  ごぼう サラダ  1食分 844 kcal 脂質 32.8 g たんぱく質 28.5 g 食塩相当量 2.5 g 牛乳、豚もも肉、生クリーム、ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、白いりごま、薄力粉、白すりごま、有塩バター、しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、トマト缶詰、マッシュルーム(冷凍)、トマト、グリンピース、トマトピューレ(パウチ)、ごぼう、きゅうり、キャベツ	14日  中華丼 (どんぶり)  ヨーグルト かん  わかめ スープ  1食分 752 kcal 脂質 20.7 g たんぱく質 31.4 g 食塩相当量 2.9 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、木綿豆腐、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、ごま油、でんぷん、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、だれ、のこ、きさい、干し椎茸、チンゲンツァイ、ねぎ、だいこん	15日  中間 考査  みんなテスト がんばって!	16日  チキンカレー  カフェオレ かん  ツナ サラダ  1食分 800 kcal 脂質 22.9 g たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 1.8 g 牛乳、鶏肉もも(皮なし)、魚切り、レンズまめ、オリーブ、粉寒天、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、トマト、グリンピース、きゅうり、キャベツ
19日  青菜の ふりかけ 麦ご飯 (どんぶり)  さばの 文化干し のり酢 あえ  具だくさん みそ汁  1食分 780 kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 31.9 g 食塩相当量 2.8 g 牛乳、ちりめんじゃこ、おなか割り、さば、文化干し、きさみのり、生揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、上白糖、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、こまつな、青菜、しそ葉、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ	20日  かつおめし (どんぶり)  きびなご の南蛮漬け 和風サラダ  さつま汁  1食分 738 kcal 脂質 18.3 g たんぱく質 33.7 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳、かつお、きびなご、鶏肉もも、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、三温糖、でんぷん、揚げ油、上白糖、ごま油、サラダ油、さつま、も、こんにゃく、ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん	21日  玉子丼 (どんぶり)  オレンジ かん  ごまだれ汁  1食分 819 kcal 脂質 27.2 g たんぱく質 30.7 g 食塩相当量 2.2 g 牛乳、たまご、きさみのり、鶏肉もも、油揚げ、白みそ、粉寒天、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、練りごま、白すりごま、玉葱、干し椎茸、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、みかん果汁	22日  ココア ビスキュイ パン  海藻 サラダ  豆の トマト煮  1食分 745 kcal 脂質 30.8 g たんぱく質 31.9 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳、たまご、大豆、豚もも肉、海藻ミックス、コッペンパン、上白糖、有塩バター、薄力粉、白すりごま、じゃがいも、サラダ油、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、トマト、グリンピース、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり	23日  麻婆丼 (どんぶり)  フルーツの ヨーグルト がけ  キャベツと 春雨の スープ  1食分 771 kcal 脂質 24.3 g たんぱく質 30.1 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉もも、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、ごま油、普通はるきめ、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、だれ、のこ、にんじん、キャベツ、にんじん、こまつな、みかん、パン、リンゴ
26日  ごまご飯 (どんぶり)  いかの 更紗揚げ ひじきあえ  味噌汁  1食分 682 kcal 脂質 24.1 g たんぱく質 31.9 g 食塩相当量 2.2 g 牛乳、いか、干ひじき、板なし、かまぼこ、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、でんぷん、揚げ油、ごま油、上白糖、サラダ油、しょうが、こまつな、だいこん、えのきたけ、いねぎ、えのきたけ	27日  あんかけ 焼きそば  青菜とツナの 和え物  新じゃが芋の 丸ごと 揚げ  1食分 689 kcal 脂質 23.4 g たんぱく質 32.7 g 食塩相当量 2.9 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、オイルツナ、煮し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、新じゃが、揚げ油、にんじん、だいこん、玉葱、はるき、干し椎茸、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ、こまつな、キャベツ	28日  ピザ トースト  冷凍 バイン  ポトフ (どんぶり)  1食分 725 kcal 脂質 31.6 g たんぱく質 34.3 g 食塩相当量 1.9 g 牛乳、オイルツナ、ピザチーズ、鶏肉もも、ひよこまめ、無塩食パン70g、サラダ油、じゃがいも、玉葱、ビーマン、マッシュルーム、トマト、グリンピース、にんじん、キャベツ、セロリ、冷凍バイン	29日  麦ご飯 (どんぶり)  鮭の 南部焼き じゃがいもの きんぴら  味噌汁  1食分 686 kcal 脂質 20.6 g たんぱく質 31.9 g 食塩相当量 2.3 g 牛乳、生鮭60g、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、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、だいこん、ねぎ、こまつな	30日  どんかつ2枚 ポイルキャベツ  ソース かつ丼 (どんぶり)  まんてん サラダ  味噌汁  1食分 796 kcal 脂質 24.0 g たんぱく質 30.5 g 食塩相当量 2.8 g 牛乳、豚もも肉、干ひじき、ひよこまめ、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、薄力粉、パン粉(乾燥)、揚げ油、三温糖、ごま油、サラダ油、上白糖、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、えのきたけ

※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。