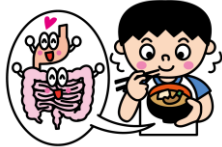
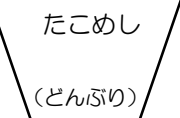
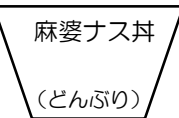
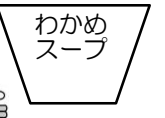
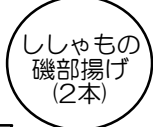
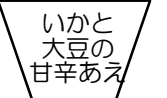
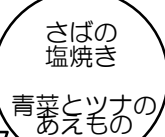
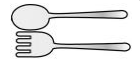
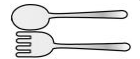


2026

7月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

月		火		水		木		金	
				1日		2日		3日	
 暑い夏を乗り越える！		食欲がないときの食事の工夫		 		 		 	
少量でもバランスよく食べる 		冷たい麺は具たくさんにする 		酸味やスパイスを利かせて食欲アップ 		温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる 		鶏とじゃが芋の梅味噌煮 	
主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。				ガーリックライス 		たこめし (どんぶり) 		麻婆ナス丼 (どんぶり) 	
				野菜ときのこのクリームスープ 		味噌汁 		わかめスープ 	
I献 - 767 kcal 脂質 29.5 g たんぱく質 30.5 g 食塩相当量 2.4 g		I献 - 763 kcal 脂質 20.9 g たんぱく質 36.0 g 食塩相当量 4.0 g		I献 - 731 kcal 脂質 26.9 g たんぱく質 30.7 g 食塩相当量 3.0 g		牛乳(飲用), 鶏肉もも(小間), たら切り身60g, 牛乳(調理用), 生クリーム, 精白米, 精麦, サラダ油, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, 有塩バター, にんにく, パセリ粉, トマト, 玉葱, にんじん, えのきだけ, しめじ, こまつな		牛乳(飲用), たこぶつ切り, 鶏肉もも(角), 白みそ, 木綿豆腐, 油揚げ, カットわかめ, 赤みそ, 精白米, 精麦, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 三温糖, しょうが, 玉葱, にんじん, しめじ, さやいんげん, 梅干し, こまつな	
牛乳(飲用), 鶏肉もも(小間), たら切り身60g, 牛乳(調理用), 生クリーム, 精白米, 精麦, サラダ油, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, 有塩バター, にんにく, パセリ粉, トマト, 玉葱, にんじん, えのきだけ, しめじ, こまつな		牛乳(飲用), 鶏肉もも(小間), たら切り身60g, 牛乳(調理用), 生クリーム, 精白米, 精麦, サラダ油, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, 有塩バター, にんにく, パセリ粉, トマト, 玉葱, にんじん, えのきだけ, しめじ, こまつな		牛乳(飲用), 鶏肉もも(小間), たら切り身60g, 牛乳(調理用), 生クリーム, 精白米, 精麦, サラダ油, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, 有塩バター, にんにく, パセリ粉, トマト, 玉葱, にんじん, えのきだけ, しめじ, こまつな		牛乳(飲用), 鶏肉もも(小間), たら切り身60g, 牛乳(調理用), 生クリーム, 精白米, 精麦, サラダ油, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, 有塩バター, にんにく, パセリ粉, トマト, 玉葱, にんじん, えのきだけ, しめじ, こまつな		牛乳(飲用), 鶏肉もも(小間), たら切り身60g, 牛乳(調理用), 生クリーム, 精白米, 精麦, サラダ油, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, 有塩バター, にんにく, パセリ粉, トマト, 玉葱, にんじん, えのきだけ, しめじ, こまつな	
6日		7日		8日		9日		10日	
 		 		 		 		 	
菜飯 (サイファン) (どんぶり) 		肉野菜うどん (どんぶり) 		大豆入りひじきご飯 (どんぶり) 		照り焼きチキンピザトースト 		チャーハン 	
I献 - 720 kcal 脂質 27.7 g たんぱく質 35.5 g 食塩相当量 2.6 g		I献 - 779 kcal 脂質 26.2 g たんぱく質 31.1 g 食塩相当量 1.9 g		I献 - 729 kcal 脂質 25.3 g たんぱく質 31.8 g 食塩相当量 3.1 g		I献 - 766 kcal 脂質 33.4 g たんぱく質 33.6 g 食塩相当量 2.4 g		I献 - 812 kcal 脂質 29.7 g たんぱく質 35.5 g 食塩相当量 2.9 g	
牛乳(飲用), 豚もも肉(こま切り), 凍り豆腐細切り, ししゃも(生干し), あおのり, カットわかめ, たまご, 木綿豆腐, 精白米, 精麦, 白いりごま, サラダ油, 上白糖, こま油, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, にんじん, 干し椎茸, だけのこ(水煮), こまつな, ねぎ		牛乳(飲用), 豚もも肉(こま切り), ほしかまぼこ, きす天種, うどん(冷凍), 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, えのきだけ, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶(ドライス)		牛乳(飲用), 大豆(国産, 乾), 干ひじき(鉄釜, 乾), 油揚げ, たまご, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, 白いりごま, サラダ油, 上白糖, こま油, 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, 玉葱		牛乳(飲用), 鶏肉もも(小間), ピザチーズ, 豚もも肉(せん切り), フランクフルト 1cmカット, ひよこまめ(乾), 無塩食パン70g, 上白糖, サラダ油, 卵不使用マヨネーズ, でんぷん, じゃがいも, 玉葱, にんにく, ビーマン, にんじん, キャベツ, セロリー, トマト缶詰(ホール), 小玉ずいいか		牛乳(飲用), 焼き豚(角切り), なたと, いか 短冊, 大豆(国産, 乾), 豚もも肉(こま切り), うすら卵(水煮), 精白米, 精麦, サラダ油, 白いりごま, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, ビーフン, ねぎ, グリンピース(冷凍), こぼろ, にんじん, だいこん, こまつな	
13日		14日		15日		16日		17日	
 		 		 		 		終業式	
ズッキーニのミートソーススパゲティ 		麦ご飯 (どんぶり) 		夏野菜のカレーライス 		ツナポテトースト 		夏休みも3食しっかり食べましょう！ 	
じゃこ入り海藻サラダ 		豚汁 		かりかり揚げ油揚げサラダ 		トマトシチュー (どんぶり) 			
I献 - 849 kcal 脂質 36.3 g たんぱく質 33.5 g 食塩相当量 2.4 g		I献 - 724 kcal 脂質 24.9 g たんぱく質 38.7 g 食塩相当量 2.0 g		I献 - 701 kcal 脂質 15.0 g たんぱく質 19.8 g 食塩相当量 1.4 g		I献 - 835 kcal 脂質 37.3 g たんぱく質 31.7 g 食塩相当量 3.0 g			
牛乳(飲用), 豚ひき肉, レンズまめ(乾), ちりめんじゃこ, 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, 白いりごま, こま油, パン粉(乾燥), しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, セロリー, トマトケチャップ, トマト缶詰(ホール), トマトピューレ, パプリカ(粉), ズッキーニ, キャベツ, きゅうり, みかん果汁, みかん缶		牛乳(飲用), さば切り身60g, オイルツナ(缶), 豚もも肉(こま切り), 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, ねぎ		ジョア, 鶏肉もも(小間), レンズまめ(乾), 油揚げ, 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, セロリー, 玉葱, にんじん, なす, ビーマン, 赤ビーマン, かぼちゃ(国産), トマト, キャベツ, ホールコーン(冷凍), 冷凍みかん		牛乳(飲用), オイルツナ(缶), 豚もも肉(角切り), レンズまめ(乾), 粉寒天, 乳酸菌飲料(殺菌), 牛乳(調理用), 食パン70g, じゃがいも, 卵不使用マヨネーズ, サラダ油, 薄力粉, 上白糖, にんじん, パセリ粉, 玉葱, しょうが, にんにく, しめじ, トマトピューレ, トマトケチャップ			

※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。