

9月分 予定献立表

2026

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	始業式			
	ハヤシライス ぶどう(2こ) かりかり油揚げサラダ 牛乳(飲用) 豚もも肉(にま切り)、レンズまめ(乾)、油揚げ、精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、上白糖、しょうが(にんにくに玉葱、にんじん、トマトピューレ、トマトグチャップ、キャベツ、きゅうり、ぶどう)	きなごまトースト じゃこ海苔サラダ イタリアンスープ 牛乳(飲用) きな粉(大粒)、海藻シヨクスちりめんじゃこ(ペーコン(塩用))、鶏肉もも(小籠)、粉チーズたまご、無塩食パン(70g有塩バター・サラダ油白すりこま、はちみつ、上白糖、パン(生)、キャベツ、きゅうりにんにく、玉葱、ホールコーン(冷凍)、こまつな	チキンピラフ サモサ 卵スープ 牛乳(飲用) 鶏肉もも(小籠)、豚ひき肉たまご、レンズまめ(乾)、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、きょうごの皮、薄力粉、揚げ油、でんぷん、にんじん、ホールコーン(冷凍)、こまつな、えのきだけ、冷凍みかん	
7日	こぎつねご飯(どんぶり) 味噌ポテト 塩豚汁 牛乳(飲用) 鶏肉もも(小籠)、油揚げ、赤みそ、豚もも肉(にま切り)、木綿豆腐、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、でんぷん、揚げ油、白すりこま、にんじん、こまつな、だいにんじんのきだけ、お葱、しょうが	スパゲティベスカトーレ パインのヨーグルトケーキ ツナ大根サラダ 牛乳(飲用) ベーコン(塩用)、冷凍むきえび、短冊、オイルツナ、ルー、たまご、プレーンヨーグルト、ハーブスパゲティ、サラダ油、薄力粉、上白糖、にんじん、玉葱、パセリ、トマト缶詰(ホール)、トマトグチャップ、にんにく、だいこん、きゅうり、こまつな、パイン、ゆ	重陽の節句 わかめご飯(どんぶり) 鮭の菊花焼き 菊花あえ 味噌汁 牛乳(飲用) 炊き込みわかめ生麺(切り身) 60g、たまご、おかかり、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白すりこま、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、しょうが、えのきだけ、しめじ、のり、こまつな、だいにんじん、ねぎ	四川麻婆丼(どんぶり) ブルーン 五目卵スープ 牛乳(飲用) 木綿豆腐、豚肉(にま切り)、カットわかめ、鶏肉もも(小籠)、たまご、精白米、精麦、サラダ油、三連糖、こま油、でんぷん、白すりこま、チンゲン菜、アイ、しょうがにんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、だいこん(水割)、こまつな、生ブルー
14日	そばろ丼(どんぶり) ブルーベリーソースヨーグルトかん 野菜と白玉団子の汁 牛乳(飲用) 鶏ひき肉、凍り豆腐、焼ききざみ、鶏肉もも(小籠)、粉チーズ、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、さといも、冷凍白玉もち、しょうが、こまつな、だいにんじん、キャベツ、お葱、ブルーベリー、レーン(凍汁、生)	ツナごぼうピザトースト 青のポテ 小松菜のクリームスープ 牛乳(飲用) オイルツナ、ルー、カビチーズ、あおのり、鶏肉もも(小籠)、牛乳(調理用)、生クリーム、無塩食パン(70g)、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、トマトグチャップ、トマトピューレ、玉葱、ごぼう、ピーマン、にんじん、こまつな、しめじ、えのきだけ、ホールコーン(冷凍)	キムチチャーハン わかさぎのから揚げ 参鶏湯風スープ 牛乳(飲用) 豚もも肉(にま切り)、わかさぎ、鶏肉もも(小籠)、カットわかめ、精白米、精麦、たまご、白すりこま、でんぷん、揚げ油、キャベツ、みぞれ、お葱、にんじん、こまつな、しょうが、だいにんじん、きゅうり、しめじ	抹茶ゼリー 肉じゃが 味噌汁 牛乳(飲用) 豚もも肉(にま切り)、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ、粉チーズ、粉ゼラチン、牛乳(調理用)、生クリーム、精白米、精麦、じゃがいも、赤みそ、にんじん、しょうが、上白糖、黒砂糖、玉葱、にんじん、さやいんげん、キャベツ、えのきだけのきだけ
21日	敬老の日	国民の休日	秋分の日	かきたまうどん(どんぶり) おはき ツナサラダ 牛乳(飲用) 鶏肉もも(小籠)、板こんにゃく、油揚げ、だし、豆腐、たまご、オイルツナ、ルー、あなご(大粒)、あずき、うどん、冷凍白玉もち、カラダ油、でんぷん、上白糖、もちろ、精白米、にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、きゅうり、キャベツ、玉葱
28日	カラフルピンパ(どんぶり) ミックスフルーツ 大根の中巻スープ 牛乳(飲用) 豚ひき肉、豚もも肉(にま切り)、カットわかめ、うすろ、卵(水割)、木綿豆腐、精白米、精麦、こま油、上白糖、白すりこま、ウェーブ、フワフワ、にんじん、こまつな、だいにんじん、しょうが、キャベツ、揚げにんにく、チンゲン菜、ツア、みかん、パイン、ゆ、黄桃、缶詰(アイス)	栗ご飯(どんぶり) ししやもの香味揚げ(2本) じゃがいもの味噌汁 牛乳(飲用) ししもち(生干し)、オイルツナ、ルー、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、せりし、しょうが、生クリーム、にんじん、ピーマン、干しぶどう、トマトピューレ、えのきだけ、キャベツ、こまつな、なし	チーズ目玉焼き 梨 あっさりスープ 牛乳(飲用) 大豆(国産、乾)、豚ひき肉、たまご(厚付け)、カビチーズ、ベーコン(塩用)、精白米、精麦、サラダ油、せりし、しょうが、生クリーム、にんじん、ピーマン、干しぶどう、トマトピューレ、えのきだけ、キャベツ、こまつな、なし	「ローリングストック」で無理のない備蓄を！ 夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。 備える ローリングストック 買い足す 食べる

※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。