

11月分 予定献立表

2025

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
<div>文化の日</div>	<div><div>くきわかめ サラダ</div><div>肉豆腐丼 (どんぶり)</div><div>五目卵 スープ</div></div>	<div><div>きびなごの ごまがらめ</div><div>小松菜 チャーハン</div><div>味噌キムチ スープ</div></div>	<div><div>高野豆腐の 卵焼き</div><div>麦ご飯 (どんぶり)</div><div>さつま汁</div></div>	<div><div>柿と小豆の ケーキ</div><div>和風きのこ スパゲティ</div><div>海草 サラダ</div></div>
	I類* - 746 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.6 g	I類* - 741 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.4 g	I類* - 746 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g	I類* - 775 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.4 g
	牛乳,豚肉,木綿豆腐,オイルツナ,くきわかめ,鶏肉,とうもろこし(水煮),精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ごま油,玉葱,にんじん,こまつな,ねぎ,しめじ,にんにく,キャベツ,きゅうり,だいこん	牛乳,豚もも肉,たまご,きびなご,木綿豆腐,赤みそ,精白米,精麦,サラダ油,ごま油,でんぷん,揚げ油,上白糖,白いりごま,ねぎ,にんじん,こまつな,しょうが,キャベツ,キムチ漬,えのきたけ,みかん	牛乳,豚ひき肉,凍り豆腐,たまご,干ひじき,大豆,油揚げ,鶏肉,白みそ,赤みそ,精白米,精麦,サラダ油,三温糖,ごま油,糸こんにゃく,白いりごま,さつまいも,こんにゃく,しょうが,にんじん,干し椎茸,ねぎ,だいこん	牛乳,鶏もも肉,いか,きざみのり,海藻ミックス,干ひじき,たまご,生クリーム,ハーフスパゲティ,サラダ油,でんぷん,ごま油,上白糖,薄力粉,有塩バター,甘納豆(あずき),しょうが,にんじん,玉葱,しめじ,エリンギ,えのきたけ,キャベツ,こまつな,きゅうり,レモン(果汁),かき
10日	11日	12日	13日	14日
<div><div>フルーツ ヨーグルト</div><div>さんまご飯 (どんぶり)</div><div>いものこ汁</div></div>	<div><div>チキン サラダ</div><div>フレンチ トースト</div><div>ボーク ビーンズ</div></div>	<div><div>パイン ヨーグルト かん</div><div>豆乳豚骨 ラーメン (どんぶり)</div><div>いかと 甘辛揚げ</div></div>	<div><div>期 末 考 査</div><div>みんなテスト がんばって!</div></div>	<div><div>みかん</div><div>カレーライス</div><div>かりかり 油揚げ サラダ</div></div>
I類* - 790 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 2.6 g	I類* - 756 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.1 g	I類* - 804 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.2 g		I類* - 815 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 1.8 g
牛乳,さんま,鶏肉,木綿豆腐,白みそ,プレーンヨーグルト,精白米,精麦,白いりごま,でんぷん,薄力粉,揚げ油,上白糖,ごま油,さといも,しょうが,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しめじ,こまつな,パイン缶,黄桃缶	牛乳,生クリーム,たまご,鶏肉,大豆(乾),豚もも肉,食パン,上白糖,サラダ油,有塩バター,ごま油,白いりごま,じゃがいも,きゅうり,キャベツ,にんじん,しょうが,にんにく,玉葱,トマト缶(ホール),トマトケチャップ	牛乳,豚もも肉,赤みそ,豆乳,いか短冊,大豆(乾),粉寒天,プレーンヨーグルト,生クリーム,蒸し中華めん,サラダ油,白すりごま,ごま油,でんぷん,薄力粉,揚げ油,三温糖,白いりごま,上白糖,にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,だいこん,ねぎ,キャベツ,こまつな,パイン缶		牛乳,豚もも肉,レンズまめ(乾),油揚げ,精白米,精麦,サラダ油,さつまいも,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,トマトケチャップ,キャベツ,だいこん,ホールコーン,みかん
17日	18日	19日	20日	21日
<div><div>さばの ごまみそ焼き</div><div>わかめ あえ</div><div>さつまいも ご飯 (どんぶり)</div><div>むらくも汁</div></div>	<div><div>ほうれん草 のキッシュ</div><div>キャロット ライス ホワイト ソースかけ</div><div>フレンチ サラダ</div></div>	<div><div>毎月19日は 食育の日</div><div>焼き ししゃも</div><div>きつね うどん (どんぶり)</div><div>青菜とツナ のあえもの</div></div>	<div><div>白ごま 寒天 プリン</div><div>びりから 肉じゃが</div><div>麦ご飯 (どんぶり)</div><div>味噌汁</div></div>	<div><div>11月24日は「和食の日」</div><div>鮭の おろし炊き</div><div>のり酢あえ</div><div>わかめ菜飯 (どんぶり)</div><div>呉汁</div></div>
I類* - 683 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.9 g	I類* - 810 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 35.3 g 食塩相当量 2.3 g	I類* - 622 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.6 g	I類* - 769 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.6 g	I類* - 734 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.7 g
牛乳,さば切り身,白みそ,カットわかめ,鶏肉,たまご,精白米,精麦,さつまいも,黒いりごま,三温糖,白すりごま,でんぷん,しょうが,ねぎ,こまつな,キャベツ,にんじん,えのきたけ,玉葱,たけのこ(水煮)	牛乳,鶏肉もも,冷凍むきえび,ひよこめ(乾),生クリーム,ベーコン,たまご,ピザチーズ,精白米,精麦,オリーブ油,サラダ油,有塩バター,薄力粉,上白糖,にんじん,にんにく,しょうが,玉葱,マッシュルーム(水煮),かぶ,こまつな,クリームコーン缶,ほうれん草,キャベツ,きゅうり	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも,オイルツナ,うどん,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,キャベツ	牛乳,豚もも肉,カットわかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ,粉寒天,生クリーム,精白米,精麦,じゃがいも,しらたき,サラダ油,三温糖,上白糖,練りごま,白黒砂糖,玉葱,にんじん,さやいんげん,キャベツ	牛乳,炊き込みわかめ,生鮭,きざみのり,大豆(乾),油揚げ,白みそ,赤みそ,精白米,精麦,ごま油,白いりごま,でんぷん,薄力粉,揚げ油,上白糖,じゃがいも,だいこん,黒豆,だいこん,こまつな,キャベツ,にんじん,えのきたけ,ごぼう,ねぎ
24日	25日	26日	27日	28日
<div>振替休日</div>	<div><div>ビーンズ サラダ</div><div>ココア ビスキュイ パン</div><div>えびと コーンの シチュー</div></div>	<div><div>立科町産 りんご</div><div>家常豆腐丼 (どんぶり)</div><div>トック スープ</div></div>	<div><div>さわらの 紅葉焼き</div><div>ひじきあえ</div><div>しめじと舞茸 のごはん (どんぶり)</div><div>みそ けんちん汁</div></div>	<div><div>里芋 コロッケ</div><div>おかか あえ</div><div>麦ご飯 (どんぶり)</div><div>豆腐の すまし汁</div></div>
	I類* - 737 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 2.5 g	I類* - 735 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.4 g	I類* - 732 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.7 g	I類* - 732 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.3 g
	牛乳(飲用),たまご,ひよこめ(乾),鶏肉もも,冷凍むきえび,粉チーズ,生クリーム,コッペパン,上白糖,有塩バター,薄力粉,白すりごま,ごま油,サラダ油,じゃがいも,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,クリームコーン缶,ホールコーン(冷凍),はくさい,こまつな	牛乳,生揚げ,豚もも肉,赤みそ,鶏肉,木綿豆腐,カットわかめ,精白米,精麦,サラダ油,でんぷん,ごま油,トック,干し椎茸,にんじん,ねぎ,たけのこ(水煮),キャベツ,しょうが,にんにく,だいこん,こまつな,りんご	牛乳,豚もも肉,油揚げ,さわら,白みそ,干ひじき(乾),かまぼこ,木綿豆腐,精白米,精麦,もち米,サラダ油,三温糖,卵不使用マヨネーズ,白いりごま,ごま油,上白糖,じゃがいも,ごぼう,にんじん,まいだけ,しめじ,こまつな,だいこん,ねぎ	牛乳,豚ひき肉,おかか割り,カットわかめ,木綿豆腐,精白米,精麦,サラダ油,さといも,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油,にんじん,玉葱,キャベツ,だいこん,こまつな

※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。