

# 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
<b>文化の日</b>				 <b>清瀬市産柿使用</b>
	I補料 - 746 kcal 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.6 g  牛乳豚肩肉,木綿豆腐,オイルソース,くきわかめ,鶏胸肉,うずら卵(水煮),精白米,精麦,サラダ油,上白糖,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	I補料 - 741 kcal 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.4 g  牛乳豚モモ肉,たまご,きびなご,木綿豆腐,赤みそ,精白米,精麦,サラダ油,上白糖,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	I補料 - 746 kcal 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g  牛乳豚ひき肉,凍り豆腐,たまご,干しひじき,大豆,油揚げ,鶏胸肉,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	I補料 - 775 kcal 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.4 g  牛乳,鶏肉モモ,いか,さざみのり,海藻ミックス,干しひじき,たまご,生クリーム,ハーフスパゲティ,サラダ油,でんぶん,こま油,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,えのきだけ,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
			 <b>みんなのテスト</b> かわいいお子様が机に向かって勉強しているイラスト	
I補料 - 790 kcal 脂質 32.2 g 食塩相当量 2.6 g  牛乳,さんま,鶏胸肉,木綿豆腐,白みそ,フレンチヨーグルト,精白米,精麦,白いりごま,でんぶん,薄力粉,揚げ油,上白糖,こま油,さといも,しょうが,にんじん,だいこん,こぼう,ねぎ,しめじ,こまつな,パイント,黄桃缶	I補料 - 756 kcal 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.1 g  牛乳,生クリーム,たまご,鶏胸肉,大豆(乾),豚モモ肉,食パン,上白糖,サラダ油,白いりごま,中華めん,サラダ油,白いりごま,こま油,でんぶん,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,トマト缶詰(ホール),トマトケチャップ	I補料 - 804 kcal 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.2 g  牛乳,豚モモ肉,赤みそ,豆乳(乾),粉寒天,生クリーム,トマトケチャップ,白いりごま,中華めん,サラダ油,白いりごま,こま油,でんぶん,薄力粉,揚げ油,三温糖,白いりごま,上白糖,にんにく,玉葱,トマト缶詰(ホール),トマトケチャップ,キャベツ,こまつな,パイント	I補料 - 815 kcal 脂質 25.9 g 食塩相当量 1.8 g  牛乳,豚モモ肉,レンズ豆(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
		 <b>毎月19日は食育の日</b>		 <b>11月24日は「和食の日」</b>
I補料 - 683 kcal 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.9 g  牛乳,さば切り身,白みそ,カットわかめ,鶏胸肉,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,でんぶん,しょうが,ねぎ,こまつな,キャベツ,にんじん,えのきだけ,玉葱,だけのこ(水煮)	I補料 - 810 kcal 脂質 35.3 g 食塩相当量 2.3 g  牛乳,鶏胸肉,冷凍むきえび,ひよこまめ(乾),生クリーム,ベーコン,たまご,ビザース,精白米,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,クリームコーン缶詰,ほうれん草,キャベツ,きゅうり	I補料 - 622 kcal 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.6 g  牛乳,鶏胸肉,油揚げ,ししゃも,オイルソース,うどん,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,キャベツ	I補料 - 769 kcal 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.6 g  牛乳,豚モモ肉,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	I補料 - 734 kcal 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.7 g  牛乳,炊き込みわかめ,生菜,さざみのり,大豆(乾),油揚げ,白みそ,赤みそ,精白米,精麦,こま油,白いりごま,でんぶん,薄力粉,揚げ油,上白糖,じゃがいも,だいこん,にんじん,さやいんげん,キャベツ,こぼう,ねぎ
24日	25日	26日	27日	28日
<b>振替休日</b>				
	I補料 - 737 kcal 脂質 32.9 g 食塩相当量 2.5 g  牛乳(飲用),たまご,ひよこまめ(乾),鶏胸肉モモ,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,こま油,サラダ油,じゃがいも,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,クリームコーン缶詰,ホールコーン(冷凍),はくさい,こまつな	I補料 - 735 kcal 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.4 g  牛乳,生揚げ,鶏モモ肉,赤みそ,鶏胸肉,木綿豆腐,カットわかめ,精白米,精麦,サラダ油,でんぶん,こま油,トック,干し椎茸,にんじん,ねぎ,だけのこ(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	I補料 - 732 kcal 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.7 g  牛乳,豚モモ肉,油揚げ,さわら,白みそ,干しひじき(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,こま油,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,りんご,ねぎ	I補料 - 732 kcal 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.3 g  牛乳,豚ひき肉,おかか削り,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,乾燥マッシュボーテ,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。