

2月分 予定献立表

2026

清瀬市立清瀬第二中学校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
 1人分 - 718 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.1 g	 1人分 - 823 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.2 g	 1人分 - 710 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.4 g	 1人分 - 637 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.9 g	 1人分 - 849 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.0 g
牛乳(飲用), 豚もも肉(こま切り), きな粉(大豆), 調製豆乳, うどん(冷凍), サラダ油, 三温糖, ごま油, 米粉, 上白糖, キャベツ, にんじん, えのきたけ, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, きゅうり, だいこん	牛乳(飲用), 生いわし(開き), 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 大豆(国産, 乾), きな粉(大豆), 精白米, 精麦, 白いりごま, 黒いりごま, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, しょうが, こぼろ, にんじん, だいこん, ねぎ, えのきたけ	牛乳(飲用), 焼き竹輪, 揚げポール, 生揚げ, うすら卵(水煮), おでん用結び昆布, 精白米, 精麦, じゃがいも, こんにゃく, 竹輪, 白すりごま, 上白糖, だいこん, にんじん, ほうれんそう, みかん	牛乳(飲用), たまご, 豚肩肉(こま切り), 食パン70g, 上白糖, 有塩バター, サラダ油, じゃがいも, みかん, 果糖, にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, にんじん, キャベツ, エリンギ, トマト, ケチャップ, トマトピューレ, はくさい, きゅうり	牛乳(飲用), さば, カットわかめ, 大豆(国産, 乾), 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 粉寒天, 牛乳(調理用), 生クリーム, 精白米, 精麦, じゃがいも, 上白糖, 練りごま, 白, 黒砂糖, だいこん, えのきたけ, キャベツ, こぼろ, にんじん, ねぎ
 1人分 - 910 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 2.8 g	 1人分 - 733 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 3.0 g	 1人分 - 732 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.5 g	 1人分 - 820 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 2.7 g	 1人分 - 814 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.6 g
牛乳(飲用), 豚もも肉, 赤みそ, おかか, たまご, 精白米, 精麦, 薄力粉, パン粉(乾燥), 揚げ油, 上白糖, こま油, 白すりごま, でんぷん, キャベツ, にんにく, はくさい, だいこん, にんじん, 玉葱, こまつな, いちご	牛乳(飲用), ベーコン(短冊), オイルツナ(ルー), ピザチーズ, 鶏肉もも(小籠), 牛乳(調理用), 生クリーム, 強力粉(1等), 薄力粉, 上白糖, オリーブ油, サラダ油, じゃがいも, こま油, 白いりごま, 白すりごま, にんにく, 玉葱, トマト, ケチャップ, トマトピューレ, マッシュルーム(水煮), ホールコーン(冷凍), ビーマン, にんじん, キャベツ, だいこん, しめじ, こまつな	牛乳(飲用), 鶏肉もも, 鶏ひき肉, たまご, ダイスチーズ, 牛乳(調理用), ベーコン(短冊), 豚もも肉, 精白米, 精麦, サラダ油, 有塩バター, じゃがいも, ABCハスタ, 玉葱, にんじん, エリンギ, トマト, ケチャップ, ハセリ粉	牛乳(飲用), 鶏肉もも(小籠), 油揚げ, メヒカリ, オイルツナ(ルー), 干ひじき, 豚もも肉(こま切り), 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, でんぷん, 揚げ油, じゃがいも, こんにゃく, にんじん, しょうが, キャベツ, ほうれんそう, ホールコーン(冷凍), だいこん, こぼろ, ねぎ	牛乳(飲用), 豚もも肉(こま切り), レンズまめ(乾), 牛乳(調理用), 生クリーム, 粉寒天, たまご, ハーフス, サラダ油, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉, しょうが, にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, えのきたけ, トマト, 缶詰(ホール), トマト, ケチャップ, トマトピューレ(パル), きゅうり, ホールコーン(冷凍)
 1人分 - 717 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g	 1人分 - 691 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.2 g	 1人分 - 732 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.5 g	 1人分 - 728 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.2 g	 1人分 - 836 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.1 g
牛乳(飲用), 豚もも肉, 赤みそ, 冷凍むきえび, いか, カットわかめ, うすら卵(水煮), 木綿豆腐, 粉寒天, 精白米, 精麦, サラダ油, 白すりごま, こま油, 上白糖, でんぷん, 玉葱, にんじん, ねぎ, にんにく, キャベツ, ほうれんそう, えのきたけ, りんご, ジュース	牛乳(飲用), 干ひじき, おかか, 削り, ししゃも(生干し), 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, 白いりごま, 黒いりごま, 薄力粉, 揚げ油, キャベツ, こまつな, にんじん, だいこん, えのきたけ	牛乳(飲用), 鶏肉もも, 鶏ひき肉, たまご, ダイスチーズ, 牛乳(調理用), ベーコン(短冊), 豚もも肉, 精白米, 精麦, サラダ油, 有塩バター, じゃがいも, ABCハスタ, 玉葱, にんじん, エリンギ, トマト, ケチャップ, ハセリ粉	牛乳(飲用), 豚もも肉, 木綿豆腐, きざみのり, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, 白いりごま, じゃがいも, 玉葱, にんじん, こまつな, ねぎ, しめじ, にんにく, ほうれんそう, だいこん, はくさい, えのきたけ, みかん	牛乳(飲用), 豚もも肉, ひよこまめ(乾), 粉寒天, 牛乳(調理用), 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, ケチャップ, ホールコーン(冷凍), だいこん, きゅうり
 1人分 - 717 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 2.8 g	 1人分 - 717 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 2.8 g	 1人分 - 778 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.4 g	 1人分 - 778 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.0 g	 1人分 - 778 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.0 g
牛乳(飲用), オイルツナ(ルー), 冷凍むきえび, いか, ベーコン(短冊), 牛乳(調理用), 海藻ミックス, 無塩食パン70g, じゃがいも, 卵不使用マヨネーズ, サラダ油, 薄力粉, 有塩バター, こま油, 上白糖, にんじん, ハセリ粉, 玉葱, さやいんげん, はくさい, きゅうり	牛乳(飲用), さわら(切り身) 60g, 白みそ, 鶏肉もも, 木綿豆腐, 油揚げ, 精白米, 精麦, 白いりごま, 卵不使用マヨネーズ, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, 玉葱, 万能ねぎ, ほうれんそう, だいこん, にんじん, こぼろ, ねぎ	牛乳(飲用), さわら(切り身) 60g, 白みそ, 鶏肉もも, 木綿豆腐, 油揚げ, 精白米, 精麦, 白いりごま, 卵不使用マヨネーズ, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, 玉葱, 万能ねぎ, ほうれんそう, だいこん, にんじん, こぼろ, ねぎ	牛乳(飲用), 豚もも肉, 冷凍むきえび, いか, 板なしかまぼこ, うすら卵(水煮), 大豆(国産, 乾), かえり, 煮干, 粉寒天, フレーン, ヨーグルト, 蒸し中華めん, サラダ油, 上白糖, こま油, でんぷん, 揚げ油, さつま芋, 白いりごま, にんじん, だいこん, 玉葱, はくさい, 干し椎茸, にんにく, しょうが, チンゲンツァイ, 黄桃缶(ダイズ)	牛乳(飲用), 豚もも肉, 冷凍むきえび, いか, 板なしかまぼこ, うすら卵(水煮), 大豆(国産, 乾), かえり, 煮干, 粉寒天, フレーン, ヨーグルト, 蒸し中華めん, サラダ油, 上白糖, こま油, でんぷん, 揚げ油, さつま芋, 白いりごま, にんじん, だいこん, 玉葱, はくさい, 干し椎茸, にんにく, しょうが, チンゲンツァイ, 黄桃缶(ダイズ)

※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。