

5月分 予定献立表

2026

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火	水	木	金
<p>ちやうどGO! 食育劇場</p> <p>はちじゅうはちや 八十八夜</p> <p>ことし はちじゅうはちや がつ ふつか 今年の八十八夜は5月2日です。 新茶を味わいましょう。</p> <p>八十八夜? なんのこぼれ? 八十八夜? なんのこぼれ? 八十八夜? なんのこぼれ? 八十八夜? なんのこぼれ?</p> <p>5月2日 八十八夜 5月4日 立夏</p> <p>特別なお茶のよ 養生茶を飲むよ 長生茶を飲むよ 新茶を飲むよ</p> <p>さっせいいって たくさんあそぶね</p> <p>飲めば... きれいな色さ! 赤茶柱立っ! 美味い色さ!</p>				
<p>けんちんうどん (どんぶり)</p> <p>抹茶小豆 ケーキ</p> <p>わかめあえ</p> <p>たんぱく質 25.8g 食塩相当量 2.3g</p> <p>171kcal 脂質 27.2g</p> <p>牛乳(飲用) 油揚げ、鶏肉モモ (小間)、カットわかめ、牛乳(調理用)、生クリーム、うどん(冷凍)、サラダ油、こんにゃく、ごま油、有塩バター、上白糖、薄力粉、甘納豆(あずき)、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ</p>				
<p>みどりあじ</p> <p>こどもの日</p> <p>振替休日</p> <p>中華 おこわ (どんぶり)</p> <p>ししゃも 石垣揚げ (2本)</p> <p>ビーフ スープ</p> <p>ごまご飯 (どんぶり)</p> <p>びりから肉じゃが</p> <p>味噌汁</p> <p>カフェオレ かん</p> <p>たんぱく質 31.6g 食塩相当量 2.7g</p> <p>171kcal 脂質 19.4g</p> <p>牛乳(飲用) 焼き豚(角切り)、ししゃも(生干し)、豚もも肉(せん切り)、冷凍むきえび、うすら卵(水煮)、精白米、もち米、ごま油、白いりごま、黒いりごま、薄力粉、揚げ油、サラダ油、ビーフン、干し椎茸、たけのこ(水煮)、にんじん、ねぎ、だいこん、えのきたけ、チンゲンツァイ</p> <p>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、粉寒天、牛乳(調理用)、精白米、精麦、白いりごま、じゃがいも、こんにゃく、サラダ油、三温糖、上白糖、玉葱、にんじん、さやいんげん、ねぎ、だいこん</p>				
<p>11日</p> <p>12日 清瀬市産 こまつな使用!</p> <p>13日</p> <p>14日</p> <p>15日</p> <p>たんぱく質 24.7g 食塩相当量 2.5g</p> <p>171kcal 脂質 18.6g</p> <p>牛乳(飲用) 生鮭(切り身)60g、豚もも肉(にま切り)、精白米、精麦、白いりごま、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、こんにゃく、三温糖、ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな、しょうが</p> <p>たんぱく質 30.3g 食塩相当量 2.8g</p> <p>171kcal 脂質 24.7g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(にま切り)、たまご、粉チーズ、牛乳(調理用)、ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、白いりごま、薄力粉、有塩バター、しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、トマト缶(ホール)、マッシュルーム(水煮)、トマト、キャップ、トマトピューレ(パスタ用)、ごぼう、きゅうり、キャベツ、こまつな</p> <p>たんぱく質 31.4g 食塩相当量 2.9g</p> <p>171kcal 脂質 29.4g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(にま切り)、いか、短冊、冷凍むきえび、かまぼこ、うすら卵(水煮)、鶏肉モモ(小間)、カットわかめ、木綿豆腐、粉寒天、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、どんぶらこ、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、ほくさい、干し椎茸、チンゲンツァイ、ねぎ、黄桃(缶詰)</p> <p>たんぱく質 31.4g 食塩相当量 2.8g</p> <p>171kcal 脂質 30.7g</p> <p>牛乳(飲用) 牛乳(調理用)、たまご、大豆(国産)、豚もも肉(にま切り)、海苔、マッシュルーム、コッパパン60g、上白糖、有塩バター、薄力粉、白すりごま、じゃがいも、サラダ油、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、トマト缶(ホール)、トマトキャップ、キャベツ、きゅうり</p> <p>たんぱく質 28.9g 食塩相当量 1.8g</p> <p>171kcal 脂質 21.7g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(皮なし)角切り、レンズ豆(乾)、オリーブオイル、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、トマトキャップ、きゅうり、キャベツ、美生柑</p>				
<p>18日</p> <p>19日 毎月19日は 食育の日!</p> <p>20日</p> <p>21日</p> <p>22日</p> <p>たんぱく質 31.9g 食塩相当量 2.5g</p> <p>171kcal 脂質 21.6g</p> <p>牛乳(飲用) かつお(角切り)、たまご、鶏肉モモ(小間)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、三温糖、上白糖、白すりごま、サラダ油、さつまいも、こんにゃく、しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ</p> <p>たんぱく質 30.5g 食塩相当量 2.6g</p> <p>171kcal 脂質 29.6g</p> <p>牛乳(飲用) ちりめんじゃこ、さば60g、きざみりの油揚げ、木綿豆腐、精白米、精麦、上白糖、精麦、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ</p> <p>たんぱく質 32.8g 食塩相当量 3.1g</p> <p>171kcal 脂質 24.2g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(にま切り)、冷凍むきえび、いか、短冊、あなご、かまぼこ、うすら卵(水煮)、オリーブオイル、蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、どんぶらこ、新じゃが、揚げ油、にんじん、玉葱、ほくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ、こまつな、だいこん、キャベツ</p> <p>たんぱく質 29.5g 食塩相当量 2.4g</p> <p>171kcal 脂質 31.4g</p> <p>牛乳(飲用) たまご、ピザチーズ、ひよこまめ(乾)、鶏肉モモ(小間)、粉寒天、無塩食パン70g、卵不使用マヨネーズ、ごま油、サラダ油、上白糖、パセリ粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、こまつな、みかん果汁</p> <p>たんぱく質 30.6g 食塩相当量 2.7g</p> <p>171kcal 脂質 24.4g</p> <p>牛乳(飲用) 木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉モモ(小間)、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、ごま油、醤油、旨通はるさめ(乾)、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、たけのこ(水煮)、にら、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こまつな、みかん果汁、パスタ、缶詰黄桃(缶詰)</p>				
<p>25日</p> <p>26日</p> <p>27日</p> <p>28日</p> <p>29日</p> <p>たんぱく質 31.9g 食塩相当量 2.5g</p> <p>171kcal 脂質 22.3g</p> <p>牛乳(飲用) いか60g、干ひじき(飯釜、乾)、かまぼこ、カットわかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、どんぶらこ、揚げ油、ごま油、上白糖、サラダ油、しょうが、こまつな、だいこん、キャベツ、ねぎ</p> <p>たんぱく質 35.6g 食塩相当量 2.4g</p> <p>171kcal 脂質 28.0g</p> <p>牛乳(飲用) たまご、きざみりの豚もも肉(にま切り)、油揚げ、白みそ、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、どんぶらこ、練りごま、白すりごま、玉葱、干し椎茸、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、露地メロン</p> <p>たんぱく質 34.4g 食塩相当量 1.9g</p> <p>171kcal 脂質 31.6g</p> <p>牛乳(飲用) オリーブオイル、ピザチーズ、鶏肉モモ(角)、ひよこまめ(乾)、無塩食パン70g、サラダ油、じゃがいも、玉葱、ピーマン、マッシュルーム(水煮)、トマトキャップ、トマトピューレ、にんじん、キャベツ、セロリ、冷凍パイ</p> <p>たんぱく質 32.0g 食塩相当量 3.2g</p> <p>171kcal 脂質 22.6g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小間)、油揚げ、きびなご、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、どんぶらこ、揚げ油、ごま油、じゃがいも、にんじん、ねぎ、キャベツ、こまつな、玉葱、えのきたけ</p> <p>たんぱく質 35.1g 食塩相当量 2.6g</p> <p>171kcal 脂質 28.5g</p> <p>牛乳(飲用) 豚ひき肉、凍り豆腐、細切り、鶏肉モモ(皮なし)60g、干ひじき(飯釜、乾)、大豆(国産)、乾、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、コーンスターチ、薄力粉、パン粉(乾燥)、揚げ油、ごま油、にんにく、玉葱、にんじん、トマト、トマト缶詰(ホール)、マッシュルーム(水煮)、トマトキャップ、トマトピューレ、だいこん、キャベツ</p>				

※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。