

6月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

2026

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日						
<p>高野豆腐 ご飯 (とんぶり)</p> <p>揚げごぼうの 甘辛あえ</p> <p>白こま 寒天</p> <p>かきたま汁</p> <p>1食分 781 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 2.7 g</p> <p>たんぱく質 50.1 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚ひき肉、凍り豆腐、切りたまご、木綿豆腐、カットわかめ、粉寒天、牛乳(調理用)、生クリーム、精白米、精麦、白いりこま、サラダ油、上白糖、でんぷん、揚げ油、練りごま、黒砂糖、にんじん、ねぎ、こぼろ、こまつな、えのきたけ</p>	<p>ブラック カレーライス</p> <p>小玉 すいか</p> <p>マセドアン サラダ</p> <p>1食分 777 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 2.7 g</p> <p>たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(き肉)、干ひしき(鉄釜、乾)、精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、上白糖、にんにく、しょうが、玉葱、トマト、ケチャップ、にんじん、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、小玉すいか</p>	<h2>振替休日</h2>			<p>きなこ豆腐 トースト</p> <p>きのこ サラダ</p> <p>ポーク シチュー (とんぶり)</p> <p>1食分 678 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 2.6 g</p> <p>たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 3.3 g</p> <p>牛乳(飲用) 調整豆乳、きな粉(大豆)、豚もも肉(角切り)、食パン70g、上白糖、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、ごま油、白いりこま、白すりこま、しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、トマト、缶詰ホール、トマトピューレ、トマトケチャップ、キャベツ、だいこん、しめじ、こまつな</p>	<p>ごま 麻婆丼 (とんぶり)</p> <p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>中華 スープ</p> <p>1食分 824 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 2.6 g</p> <p>たんぱく質 31.4 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用) 木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉もも(小胸)、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白すりこま、普通はるさめ(乾)、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にんじん、切りだいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、みかん缶、ハイソウルフレーズ(アイス)</p>				
<p>しそひしき ふりかけ</p> <p>麦ご飯 (とんぶり)</p> <p>豆あじの から揚げ(2こ)</p> <p>かみかみ サラダ</p> <p>豚汁</p> <p>1食分 782 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 2.1 g</p> <p>たんぱく質 24.9 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用) 干ひしき(鉄釜、乾)、おから、削り、豆、練るめい(焼)、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、白いりこま、三温糖、でんぷん、薄力粉、揚げ油、ごま油、上白糖、じゃがいも、こんにゃく、ゆかり、粒、しょうが、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼろ、ねぎ</p>	<p>ツナコン チースト ースト</p> <p>ジャーマン ポテト</p> <p>野菜 スープ</p> <p>1食分 781 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 2.2 g</p> <p>たんぱく質 37.0 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用) オイルツナ(ルー)、ピザチーズ、ベーコン(短冊)、豚もも肉(こま切り)、レンズ豆(乾)、無塩食パン70g、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、オリーブオイル、サラダ油、玉葱、ホールコーン(冷凍)、パセリ、粒、しょうが、セロリ、にんじん、キャベツ、こまつな</p>	<p>麦ご飯 (とんぶり)</p> <p>かつおの から揚げ おろしソース</p> <p>田舎汁</p> <p>1食分 781 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 2.5 g</p> <p>たんぱく質 37.2 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳(飲用) かつお(角切り)、生揚げ、カットわかめ、赤みそ、精白米、精麦、でんぷん、薄力粉、揚げ油、三温糖、白すりこま、上白糖、ごま油、じゃがいも、しょうが、にんにく、だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ</p>	<p>いわし かは焼き</p> <p>梅ご飯 (とんぶり)</p> <p>あじさい ゼリー</p> <p>味噌汁</p> <p>1食分 780 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 2.1 g</p> <p>たんぱく質 30.0 g 食塩相当量 3.4 g</p> <p>牛乳(飲用) 生いわし(開き) 50g、油揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天、精白米、精麦、白いりこま、でんぷん、揚げ油、上白糖、じゃがいも、梅干し、しょうが、ねぎ、こまつな、えのきたけ、ぶどうゼリー(赤)、ぶどうゼリー(白)</p>	<p>スパゲティ アラビアータ</p> <p>米粉の レモン ケーキ</p> <p>シーフード サラダ</p> <p>1食分 820 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 2.9 g</p> <p>たんぱく質 32.9 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り)、わかめ、短冊、カットわかめ、たまご、牛乳(調理用)、生クリーム、マヨネーズ、スパゲティ、サラダ油、三温糖、上白糖、上新粉、薄力粉、有塩バター、にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水炊)、トマトケチャップ、マトビュレ、ホール、キャベツ、こまつな、レモン(果汁)、生レモン</p>						
<p>カレ ピラフ</p> <p>パジル チーズ オムレツ</p> <p>豆の ポタージュ</p> <p>1食分 788 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 2.5 g</p> <p>たんぱく質 28.9 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳(飲用) いか、短冊、鶏肉もも(小胸)、たまご、牛乳(調理用)、ピザチーズ、いんげん豆(乾)、いんげんまめペースト、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、三温糖、じゃがいも、薄力粉、にんにく、ホールコーン(冷凍)、玉葱、えのきたけ、ピーマン、パセリ、粒、しょうが、セロリ、にんじん、玉葱、だいこん、えのきたけ、こまつな</p>	<p>ゆかり ご飯 (とんぶり)</p> <p>ししゃもの フライ(2こ)</p> <p>ひよこ豆の サラダ</p> <p>むらくも汁</p> <p>1食分 809 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 3.0 g</p> <p>たんぱく質 37.4 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) ししゃも(生干し)、ひよこめ(乾)、鶏肉もも(小胸)、たまご、白米、精麦、白いりこま、薄力粉、パン粉(乾燥)、揚げ油、ごま油、サラダ油、上白糖、でんぷん、ゆかり、粒、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、だいこん、えのきたけ、こまつな</p>	<p>目玉焼き</p> <p>ガバオ ライス</p> <p>メロン</p> <p>ヤムウンセン (えび春雨 サラダ)</p> <p>タイ料理</p> <p>1食分 782 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 2.2 g</p> <p>たんぱく質 37.4 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏ひき肉、大豆(国産、乾)、油揚げ、たまご(固付け)、冷凍むきえび、精白米、精麦、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、普通はるさめ(乾)、白いりこま、上白糖、しょうが、にんにく、なす、玉葱、にんじん、にんじん、赤ピーマン、赤ピーマン、パセリ(粒)、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)、生、鶏皮、メロン L</p>	<p>きなこ 揚げパン</p> <p>ツナ サラダ</p> <p>ポトフ (とんぶり)</p> <p>1食分 788 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 2.8 g</p> <p>たんぱく質 29.9 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) きな粉(大豆)、鶏肉もも(角)、フランクフルト、ひよこめ(乾)、オイルツナ(ルー)、コーンパン60g、揚げ油、上白糖、じゃがいも、サラダ油、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、きゅうり</p>	<p>わかめ ご飯 (とんぶり)</p> <p>さばの 梅焼き</p> <p>ひしきあえ</p> <p>呉汁</p> <p>毎月19日は「食育の日」</p> <p>1食分 787 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 3.8 g</p> <p>たんぱく質 38.2 g 食塩相当量 3.8 g</p> <p>牛乳(飲用) 炊き込みわかめ、さけひきり身70g、干ひしき(鉄釜、乾)、かまぼこ、大豆(国産、乾)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりこま、サラダ油、三温糖、ごま油、上白糖、じゃがいも、梅干し、ほうれんそう、だいこん、ごぼろ、にんじん、ねぎ</p>						
<p>ジャージャー 麺</p> <p>杏仁かん</p> <p>わかめ サラダ</p> <p>1食分 760 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 3.2 g</p> <p>たんぱく質 28.9 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚ひき肉、ひよこめ(乾)、赤みそ、カットわかめ、粉寒天、牛乳(調理用)、生クリーム、蒸し中華めい、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、だいこん、ゆかり、粒、キャベツ、きゅうり、パイン缶、みかん缶</p>	<p>シン ジュシー (とんぶり)</p> <p>黒糖 ちんすこう</p> <p>にんじん しりしり</p> <p>イナ ムドッチ</p> <p>1食分 782 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 2.8 g</p> <p>たんぱく質 29.7 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り)、鶏みそ(干切り)、かまぼこ、生揚げ、白みそ、オイルツナ(ルー)、精白米、精麦、サラダ油、白いりこま、こんにゃく、ラード、上白糖、黒砂糖、薄力粉、にんじん、しょうが、だいこん、干し椎茸、ねぎ</p>	<p>ごま ご飯 (とんぶり)</p> <p>じゃがいもの うま煮</p> <p>まんでん サラダ</p> <p>1食分 778 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 1.8 g</p> <p>たんぱく質 29.0 g 食塩相当量 1.8 g</p> <p>牛乳(飲用) 生揚げ、豚もも肉(こま切り)、大豆(国産、乾)、干ひしき(鉄釜、乾)、精白米、精麦、白いりこま、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、白すりこま、ごま油、上白糖、しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、さいりげん、キャベツ、だいこん</p>	<p>セルフ フィッシュ バーガー</p> <p>パン</p> <p>たら フライ</p> <p>キャベツ</p> <p>コーン シチュー (とんぶり)</p> <p>1食分 844 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 4.1 g</p> <p>たんぱく質 41.7 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳(飲用) たらちり身60g、鶏肉もも(角)、生鮭(角切り)、牛乳(調理用)、粉チーズ、生クリーム、コーンパン60g、薄力粉、パン粉(乾燥)、揚げ油、じゃがいも、サラダ油、有塩バター、キャベツ、マトケチャップ、玉葱、にんじん、生クリーム、コーン缶詰、ホールコーン(冷凍)、こまつな、冷凍みかん M</p>	<p>おろし豚 丼 (とんぶり)</p> <p>オレンジ サイダーかん</p> <p>わかめ あえ</p> <p>1食分 894 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 2.3 g</p> <p>たんぱく質 26.9 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り)、カットわかめ、粉寒天、精白米、精麦、白いりこま、ごま油、サラダ油、上白糖、でんぷん、サイダー、にんにく、玉葱、にんじん、万能ねぎ、だいこん、青しそ葉、こまつな、キャベツ、えのきたけ、みかん果汁</p>						
<p>清瀬市産 とうもろこし</p> <p>ごまだれ うどん (とんぶり)</p> <p>いかと じゃが芋の ごまがらめ</p> <p>1食分 787 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 3.2 g</p> <p>たんぱく質 35.1 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉胸(皮なし)こま切り、いか、短冊、冷凍とうもろこし、白すりこま、ごま油、上白糖、はちみつ、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、白いりこま、きゅうり、だいこん、にんじん、ホールコーン(冷凍)、とうもろこし</p>	<p>親子 丼 (とんぶり)</p> <p>水無月</p> <p>からし あえ</p> <p>1食分 809 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 2.1 g</p> <p>たんぱく質 31.1 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉もも(小胸)、たまご、きざみ、おから、削り、精白米、精麦、白いりこま、上白糖、薄力粉、上新粉、絹豆腐(あずき)、玉葱、にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ</p>	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!</p> </div>			<p>6/4~6/10 歯と目の 健康週間</p>	<p>むし歯を 予防する</p>	<p>肥満を 予防する</p>	<p>あごの 発育を 助ける</p>	<p>味覚の 発達を つなぐ</p>	<p>栄養の 吸収を よくする</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。