



令和元年度 よていこんだてひょう(令和元年12月分)

日 日 種	主 食	牛 乳	お か す	献立の仲間			エ ネ ル ギ ー
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
2月	ごまごはん 	牛乳	あつあげとふたにくのみそいため ひじきあえ すましじる	牛乳(飲用)ふたにく、なまあげ、みそ、ひじき、よこまめ、かまぼこ	こめ、ごま、あぶら、こんにゃく、さとう、でんぷん	しょうが、ピーマン、だけのこ、ねぎ、キャベツ、にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう、だいこん、きょうな、しめじ	669 303
3火	きなごまあげパン 	牛乳	はなやさいサラダ やさいとまめのクリームシチュー	牛乳(飲用)きなご、ベーコン、だいず、牛乳(調理用)、なまクリーム	コッパパン、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、かぶ、にんじん	697 231
4水	さつまいもごはん 	牛乳	さわらのゆずみそやき わらうあえ わかめじる	牛乳(飲用)さわら、みそ、わかめ、さとう	こめ、さつまいも、ごま、さとう	ゆず、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、だけのこ、ねぎ	597 287
5木	チキンライス 	牛乳	スペインふうオムレツ バイサンヌスープ	牛乳(飲用)とり、ふたにく、たまご、ベーコン	こめ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、マッシュルーム、ほうれんそう、かぶ、キャベツ	597 227
6金	ジャージャーめん 	牛乳	ジャンボぎょうざ かふうつけ	牛乳(飲用)ふたにく、みそ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぷん、ぎょうざのかわ、こむぎこ、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、だけのこ、ほししいたけ、にんじん、キャベツ、にら、きゅうり、だいこん	687 281
9月	ブラックカレーライス 	牛乳	げんきサラダ りんご	牛乳(飲用)ふたにく、ひじき、ハム、こんぶ、けりふし	こめ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう	ハセリ、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、りんご	650 198
10火	ごはん 	牛乳	さばのおしゆき ゆでやさいのごまだれかけ とんじる	牛乳(飲用)さば、ふたにく、さとう、みそ	こめ、さとう、ごま、じゃがいも、こんにゃく、あぶら	しょうが、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	653 308
11水	スバグティアリアビータ 	牛乳	アーモンド入りサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用)ふたにく、ヨーグルト	スバグティ、あぶら、さとう、アーモンド	しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、パセリ、マッシュルーム、トマト、マトビュール、キャベツ、きゅうり、はくさい、みかん、かんぱん、おうとうかん、パン、かん	669 254
12木	ごはん 	牛乳	さけのちゃんちゃんやき きんとときまめのあまに こんさいじる	牛乳(飲用)さけ、みそ、きんとときまめ	こめ、あぶら、さとう、バター、さといも	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	610 275
13金	くろざとうパン 	牛乳	シーフードチャウダー さつまいもチップス	牛乳(飲用)あさり、ほたて、いか、牛乳(調理用)	くろざとうコッパパン、じゃがいも、あぶら、コンスターチ、バター、さつまいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、かぶ、ごま、たまご	643 222
16月	じゃこごはん 	牛乳	おでん ゆかりつけ みかん	牛乳(飲用)ちりめんじゃこ、かんもどき、じゃがいも、こまいり、あげ、ボール、つみれ、ちくわ、こんぶ、うずら、たまご	こめ、ごま、じゃがいも、こんにゃく、ちくわぶ	だいこん、にんじん、かぶ、キャベツ、ゆかり、みかん	640 281
17火	セサミトースト 	牛乳	ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳(飲用)だいず、ふたにく、なまクリーム	しよくパン、マーガリン、はちみつ、ごま、あぶら、にんじん、じゃがいも、さとう、こむぎこ	たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、トマト、ビュール、キャベツ、きゅうり、コーン	678 238
18水	ブルコギどん 	牛乳	きなごまめ かきたまじる	牛乳(飲用)ふたにく、だいず、きなご、さとう、たまご	こめ、さとう、あぶら、ぶつはる、さめ、でんぷん、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、ほうれんそう、ねぎ	705 312
19木	こうやどうらごはん 	牛乳	めひかりのからあげ ツナとわかめのあえもの みそじる	牛乳(飲用)ふたにく、こうやどうら、めひかり、ツナ、わかめ、あぶら、あげ、みそ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	ほししいたけ、にんじん、キャベツ、だいこん、ごま、たまねぎ	641 294
20金	ほうとう 	牛乳	はくさいのゆずつけ あまなとうむしパン	牛乳(飲用)ふたにく、あぶら、あげ、みそ、牛乳(調理用)、たまご	ほうとう、あぶら、さとう、こむぎこ、あまなとう、くり、バター	ごぼう、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい、ほししいたけ、ゆず	623 234
23月	クッパ 	牛乳	なまあげのリアンやき こまつなとじゃこのナムル	牛乳(飲用)ふたにく、たまご、なまあげ、ちりめんじゃこ	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、だいず、もやし、ほししいたけ、はんのう、ねぎ、ごまつな、もやし、たまねぎ	601 273
24火	バターライスのエビチロース 	牛乳	カラフルマセドアンサラダ もみのきセリー	牛乳(飲用)えび、とり、にんじん、牛乳(調理用)、なまクリーム、だいず、きんとときまめ、しめじ、いんげん、なめ	こめ、バター、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、さつまいも、エッグ、アマノネズ、さとう	たまねぎ、にんにく、しょうが、マッシュルーム、にんじん、トマト、ビュール、パセリ、きゅうり、えだまめ、いちご	727 240

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)
③ドレッシング類は別配食の形をとります。④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開)
⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。



