



# 4がつ こんだて表



清瀬市立清明小学校

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	【あかのなかま】 おもにからだをつくる もとなるしょくひん	【きいろのなかま】 おもにエネルギーの もとなるしょくひん	【みどりのなかま】 おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるしょくひん	1材料- たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 火	そぼろごはん		すましじる あかうおのしょうゆだれかけ なのはなあえ	ぎゅうにゅう, とりにく こおりどうふ, カットわか め, とうふ, あかうお	せいはいくまい, むぎ さとう, こま	しょうが, ねぎ, なのはな ほうれんそう, キャベツ とうもろこし, しめじ	605 kcal 33.6 g 17.9 g 2.4 g
13 水	チリビーンズドッグ		ペイザンヌスープ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう だいず, ぶたにく こおりどうふ	むえんせわりコッペパン あぶら, こむぎこ, じゃがい も はるさめ, アーモンド さとう	しょうが, にんにく, たまねぎ にんじん, トマトピューレ エリンギ, パセリ, キャベツ きゅうり, もやし	659 kcal 29.0 g 27.7 g 1.9 g
14 木	ごはん		みそじる コロッケ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ, ぶたにく, たまご	せいはいくまい, むぎ, じゃがいも, あぶら, マッシュポテト, こむぎこ, パンこ, こま	だいこん, こまつな にんじん, たまねぎ キャベツ	766 kcal 25.6 g 24.0 g 2.1 g
15 金	あんかけやしそば		はるさめスープ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく, いか, むきえび うずらたまご	蒸し中華めん, あぶら でんぶん, はるさめ	にんじん, たまねぎ, たけのこ はくさい, もやし, いら しょうが, ほししいたけ, ねぎ こまつな, みかんかんづめ りんごかんづめ	624 kcal 31.4 g 17.4 g 2.4 g
18 月	カレーライス		グリーンサラダ みかんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく, こなかんてん	せいはいくまい, むぎ じゃがいも, あぶら こむぎこ, さとう	しょうが, にんにく たまねぎ, にんじん トマトピューレ, キャベツ きゅうり, みかんジュース	726 kcal 20.5 g 23.1 g 1.6 g
19 火	ごはん		こんさいじる さばのなんぶやし いそあえ	ぎゅうにゅう さば, きざみのり	せいはいくまい, むぎ じゃがいも, あぶら こま	にんじん, だいこん, ごぼう ねぎ, キャベツ, こまつな えのきたけ, しめじ とうもろこし	601 kcal 26.5 g 17.1 g 1.6 g
20 水	セサミトースト		ポークビーンズ かいそうサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう, だいず ぶたにく, かいそうミック ス こなかんてん にゅうさんきんいりょ う	むえんしょくパン バター, はちみつ, こま あぶら, じゃがいも, さとう こむぎこ	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, マッシュルーム パセリ, トマトピューレ キャベツ, きゅうり	674 kcal 23.7 g 26.7 g 2.1 g
21 木	じゃこごはん		にらたまじる はるやさいのうまに	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ, とうふ たまご, とりにく なまあげ	せいはいくまい, むぎ こま, こんにやく じゃがいも, さとう	ねぎ, にら, にんじん たけのこ, ほししいたけ たまねぎ, ぶき さやえんどう	640 kcal 29.6 g 17.0 g 2.1 g
22 金	スパゲティミートソース		もりのサラダ フルーツヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく, だいず プレーンヨーグルト	ハーフスパゲティ, あぶら, さとう, こむぎこ	しょうが, にんにく, たまねぎ にんじん, セロリ, キャベツ マッシュルーム, トマトピュー レ, しいたけ, えのきたけ, しめじ みかんかんづめ, りんごかんづめ	680 kcal 27.7 g 22.0 g 2.0 g
25 月	ごはん		ごもくみそじる まめあじのこうみあげ おひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ, みそ まめあじ, いとけずり	せいはいくまい, むぎ じゃがいも, でんぶん あぶら	だいこん, にんじん, ねぎ しょうが, キャベツ はくさい, こまつな	612 kcal 25.4 g 16.5 g 1.6 g
26 火	さぬきうどん		わふうあえ おからドーナッツ	ぎゅうにゅう, とりにく やきちくわ, あぶらあげ ツナ, カットわかめ おから, たまご	うどん, こま, こむぎこ さとう, あぶら こなざとう	にんじん, ねぎ, キャベツ きゅうり	632 kcal 28.4 g 23.2 g 1.8 g
27 水	ごはん		チャージャンどうふ かふうづけ	ぎゅうにゅう なまあげ, ぶたにく みそ	せいはいくまい, むぎ あぶら, でんぶん さとう, こま	ほししいたけ, にんじん ねぎ, たけのこ, キャベツ しょうが, にんにく, きゅうり だいこん	618 kcal 25.1 g 20.4 g 1.5 g
28 木	たけのこご飯		かきたま汁 鱈の照り焼き ごまあえ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ とうふ, たまご, さわら	せいはいくまい, でんぶん さとう, こま	たけのこ, ほうれんそう えのきたけ, しょうが キャベツ, こまつな はくさい	621 kcal 31.2 g 21.1 g 2.2 g

※ 児童が連続して欠席する場合は、学校にご連絡ください。お申し出いただいた日から3日目より給食費は、返金となります。

ただし、お申し出いただいた時間や土日等を挟む場合は、この限りではありません。

- ・材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・食材については、果物以外すべて加熱しています。
- ・ドレッシング類は別配食の形になります。
- ・エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)・食塩相当量(g)は、中学年の数字です。

