



# 7かつ 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】 ちやにくになる	【きいろのなかま】 ねつやかちからのもになる	【みどりのなかま】 からだのとうちようしをととのえる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	たごめし		みそしる さばのしおやき ごまあえ	ぎゅうにゅう, たごぶつくり あぶらあげ, さば, みそ	せいはいくまい, もちごめ あぶら, じゃがいも さとう, ごま	しょうが, ごぼう, にんじん たまねぎ, キャベツ, こまつな もやし	630 kcal 32.0 g 19.0 g 2.2 g
4月	ごまごはん		しせんどろふ ちゅうかコーンスープ えだまめ	ぎゅうにゅう, とうふ ぶたにく, たまご	せいはいくまい, ごま, あぶら, さとう, あぶら, でんぶん	たまねぎみずにたけのこ, にんじん, チンゲンツァイ, ほししいたけ, しょうが, にんにく, とうもろこし, とうもろこし, ねぎ, ほうれんそう, えだまめ	658 kcal 29.6 g 21.2 g 2.2 g
5火	スパイシートマトライス		ビーンズポテト パインかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく レンズまめ, だいず ちりめんじゃこ, あおのり こなかんでん	せいはいくまい, むぎ, あぶら さとう, コーンスターチ じゃがいも, でんぶん, さとう	マッシュルームみずに, にんにく, トマト, トマトかん づめ, トマトピューレ, パイン ジュース	692 kcal 27.2 g 18.8 g 1.4 g
6水	ちゅうかどん		わかめスープ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, えび, うずらたまご カットわかめ	せいはいくまい, むぎ, あぶら, でんぶん, あぶら, ごま はるさめ	みずにたけのこ, はくさい, たま ねぎ, ねぎ, にんじん, チンゲン ツァイ, ほししいたけ, しょうが, えのきたけ, キャベツ, きゅうり	612 kcal 25.9 g 18.6 g 2.6 g
7木	たなばたうどん てんぷら 《さつまいも・きす・いんげん》		ツナとわかめのあえもの れいとうみかん	ぎゅうにゅう, とりにく あぶらあげ, きす, たまご, ツナ カットわかめ	うどん, さとう, ごま さつまいも, こむぎこ, あぶら	ねぎ, モロコいんげん キャベツ, えのきたけ れいとうみかん	610 kcal 27.9 g 21.2 g 2.1 g
8金	ジャンバラヤ		やさいスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン, ぶたにく だいず, チーズ	せいはいくまい, むぎ, あぶら, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, マッシュルー ムみずに, トマトピューレ, トマト, ピーマン, キャベツ, にんじん, ほ うれんそう, セロリー, パセリこ	631 kcal 22.2 g 19.1 g 1.8 g
11月	わかめじゃごはん		にらたまじる ぶたにくと やさいのにも	ぎゅうにゅう, ぶたにく ちりめんじゃこ, たまご たきこみわかめ, とうふ	せいはいくまい, むぎ, ごま, でんぶん, あぶら, じゃがいも さとう	にら, えのきたけ, ねぎ, にん にく, しょうが, たまねぎ, に んじん, なす, トマト, さやい んげん	639 kcal 27.5 g 18.2 g 2.0 g
12火	シュガートースト		パンクンスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン ちょうりようぎゅうにゅう, なまクリーム	むえんしょくほん, バター ぐらにゅーとう, じゃがいも こむぎこ, あぶら, ごま, さと う	かぼちゃ, たまねぎ, パセリ, キャベツ, きゅうり, もやし	663 kcal 19.2 g 31.4 g 1.5 g
13水	じゃごはん		けんちん汁 さわらのごまみそやき いそあえ	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃ こ, とうふ, かつおぶし, さわ ら, みそ, きざみのり	せいはいくまい, むぎ, ごま, こ んにやく, じゃがいも, あぶ ら, さとう	にんじん, だいこん, ごぼう, ね ぎ, しょうが, キャベツ, こまつ な, えのきたけ, しめじ, とうもろ こし	616 kcal 31.1 g 17.1 g 2.5 g
14木	ピザトースト		パスタスープ フルーツヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう, チーズ, ベーコ ン, ぶたにく, プレーンヨーグ ルト	むえんしょくパン, あぶら じゃがいも, リボンマカロニ	たまねぎ, ピーマン, マッシュ ルーム水煮, トマトピューレ, に んじん, パセリ, みかかんづめ, りんごかんづめ	600 kcal 24.4 g 22.6 g 1.7 g
15金	ごはん		のりのつくだに いかにふりみやき ひじきとじゃこのあえもの とんじる	ぎゅうにゅう, きざみのり いか, ちりめんじゃこ, ひじき ぶたにく, とうふ, みそ	せいはいくまい, むぎ, さとう, ごま, じゃがいも こんにやく, あぶら	しょうが, にんにく, ねぎ, ほ うれんそう, だいこん, にんじ ん, ごぼう	612 kcal 31.1 g 14.1 g 2.6 g
19火	ごはん		かきたま汁 あじフライ ごまいりポイルキャベツ	ぎゅうにゅう, とうふ, たまご, あじ	せいはいくまい, むぎ でんぶん, こむぎこ, あぶら ごま	ほうれんそう, ねぎ, キャベ ツ, きゅうり, にんじん	624 kcal 29.3 g 19.8 g 1.6 g
20水	ナン キーマカレー		ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう, ひよこまめ ぶたにく, ツナ	ナン, 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, ピーマン, トマトかんづ め, キャベツ, きゅうり, とうもろ こし	631 kcal 25.6 g 29.3 g 2.3 g
21木	ぶたキムチどん		ちゅうかスープ かぶらづけ	ぎゅうにゅう, ぶたにく とりにく, とうふ	せいはいくまい, むぎ, あぶら さとう, ごま, でんぶん	にんにく, しょうが, ねぎ, キムチ づけ, たまねぎ, にんじん, にら, キャベツ, ほししいたけ, チンゲ ンツァイ, きゅうり, だいこん	595 kcal 23.7 g 18.8 g 2.1 g
22金	スパゲッティー なつやさいソース		ビーンズサラダ こだますいか	ぎゅうにゅう, ぶたにく こなチーズ, あおだいず だいず	ハーフスパゲッティ オリーブあぶら, さとう	セロリー, しょうが, にんにく, たまねぎ, なす, スツキーニ, ピーマン, マッシュ ルームみずに, トマト, トマトピューレ, きゅうり, キャベツ, にんじん, こだます いか	617 kcal 27.6 g 20.5 g 2.1 g
25月	ピピンバ		ごもくたまごスープ おうとうかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく こおりとうふ, とりにく とうふ, たまご	せいはいくまい, むぎ, さとう あぶら, ごま, でんぶん, あぶ ら	しょうが, にんにく, だいずもやし, ほうれんそう, にんじん, たまねぎ, たけのこみずに, ほししいたけ, チ ンゲンツァイ, ももかんづめ	651 kcal 28.0 g 22.2 g 2.6 g
26火	とうもろこしごはん		とうがんじる やきししゃも ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう, ぶたにく ししゃも	せいはいくまい, むぎ, じゃがい も, はるさめ, でんぶん, あぶ ら, さとう, ねりごま	とうもろこし, ごぼう, にんじん, ねぎ, えのきたけ, とうがん, こまつ な, キャベツ, もやし	624 kcal 28.1 g 19.9 g 2.2 g
27水	ジャージャーめん		ナムル みかかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, こなかんでん	むしちゅうかめん, あぶら さとう, でんぶん, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たけの こみずに, ほししいたけ, にんじ ん, こまつな, もやし, みかかんか じゅう	609 kcal 24.3 g 21.0 g 2.7 g
28木	なつやさいカレーライス		かいそうサラダ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう, とりにく レンズまめ かいそうみくくす	せいはいくまい, むぎ, じゃがい も, こむぎこ, あぶら, さとう, サイダー	しょうが, にんにく, たまねぎ, スツ キーニ, にんじん, トマト, ピーマン, なす, キャベツ, きゅうり, りんごか んづめ, みかかんかんづめ	705 kcal 19.3 g 22.8 g 1.7 g

