



# 5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】 ちやにくになる	【さいろのなかま】 ねつやカチからのもとなる	【みどりのなかま】 からだのちようしをとのえ る	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	カレーうどん		にしょくやさいのかおりつけ おちゃケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ちようりようぎゅうにゅう、なまクリーム	うどん、あぶら、でんぶん、さとう、ごま、こむぎこ、バター、こなざとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、きゅうり、だいこん	636 kcal 23.5 g 23.2 g 2.0 g
6金	わかめごはん		いりどり すましじる よもぎだんご	ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、とりにく、カットわかめ、とうふ、きなこ	せいはくまい、むぎ、ごま、こんにゃく、あぶら、さとう、しょうしんこ、しらたまこ、さとう	にんじん、みずにだけのこ、だいこん、ごぼう、ほししいたけ、えのきたけ、ねぎ、よもぎこ	655 kcal 25.2 g 14.8 g 2.0 g
9月	チキンライス		レタスのスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、こおりとうふ、レンズまめ、ベーコン、チーズ	せいはくまい、むぎ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、れいとうグリーンピース、しょうが、レタス、パセリこ	641 kcal 24.7 g 18.1 g 2.3 g
10火	アーモンドトースト		チリコンカン ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう、きんときまめ、ぶたにく、ベーコン	むえんしょくぼん、バター、さとう、アーモンド、あぶら、こむぎこ	セロリー、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルームみずに、トマトかんづめ、トマトピューレ、みかんかんづめ、りんごかんづめ	663 kcal 20.7 g 28.1 g 1.6 g
11水	グリーンピースごはん		かきたま汁 さばのぶんかほし ゆでやさいのこまだれかけ	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、さばぶんかほし	せいはくまい、でんぶん、さとう、ごま、あぶら	なまグリーンピース、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん	648 kcal 31.3 g 24.0 g 2.3 g
12木	たんたんめん		しんじゃがのまるごとあげ きゅうりとだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、ねりごま、でんぶん、じゃがいも、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、ねぎ、ほししいたけ、だいこん、きゅうり	660 kcal 23.0 g 27.3 g 2.3 g
13金	ごはん		きのこ汁 ぶたにくのごまみそやき ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、ぶたローズきりみ、みそ、ちりめんじゃこ	せいはくまい、むぎ、でんぶん、あぶら、さとう、ごま	にんじん、しめじ、えのきたけ、こまつな、しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、だいこん	627 kcal 26.8 g 23.4 g 1.8 g
16月	さんさいおこわ		みそしる しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、カットわかめ、みそ、ぶたにく	せいはくまい、もちごめ、あぶら、ごま、しんじゃが、いとこんにゃく、さとう	ぜんまい、わらび、にんじん、ほししいたけ、みずにだけのこ、たまねぎ、しめじ、さやえんどう、しょうが	603 kcal 23.7 g 16.4 g 2.4 g
17火	ごはん		はるさめスープ さかなのかんこくふうやき ナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、うずらたまご、さわら	せいはくまい、むぎ、はるさめ、ごま、あぶら	にんじん、みずにだけのこ、ほししいたけ、しょうが、ねぎ、にんにく、こまつな、もやし	600 kcal 27.4 g 20.1 g 2.0 g
18水	スパゲティ ベスカトーレ		ビーンズサラダ メロン	ぎゅうにゅう、ベーコン、えび、いか、こなチーズ、あおだいす、だいす	ハーフスパゲティ、あぶら、こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、パセリ、トマトかんづめ、にんにく、きゅうり、キャベツ、メロン	639 kcal 30.4 g 23.0 g 2.2 g
19木	しんごぼろと とりにくのごはん		みそしる ししゃものからあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、みそ、ししゃも	せいはくまい、むぎ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、でんぶん	ごぼう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし	644 kcal 27.2 g 21.3 g 2.3 g
20金	きなごまトースト		ポトフ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく、フランクフルト、しろいんげんまめ、かいそうミックス	むえんしょくぼん、バター、さとう、ごま、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー、きゅうり	663 kcal 24.3 g 31.1 g 2.1 g
23月	じゃこごはん		みそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、カットわかめ、とうふ、みそ、ぶたにく	せいはくまい、むぎ、ごま、じゃがいも、糸こんにゃく、あぶら、さとう	ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	623 kcal 26.3 g 15.8 g 2.0 g
24火	くろざとうコッペパン		だいすとやさいのスープ プレーンオムレツ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう、だいす、ベーコン、とりにく、たまご、ちようりようぎゅうにゅう	くろざとうコッペ、あぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	603 kcal 26.3 g 23.6 g 2.3 g
25水	ごはん		てづくりぶりかけ とんじる さけのしおやき キャベツのこうみだれ	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、おかかけすり、あおのり、ぶたにく、とうふ、みそ、なまさけ	せいはくまい、むぎ、ごま、じゃがいも、こんにゃく、あぶら	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	639 kcal 35.2 g 16.0 g 2.1 g
26木	ツナカレーピラフ		ナッツサラダ フルーツヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン、プレーンヨーグルト	せいはくまい、むぎ、アーモンド、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルームみずに、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、みかんかんづめ、りんご	603 kcal 18.1 g 20.2 g 1.4 g
27金	丸パン		クリームコーンスープ さかなのこうそうパンこやき アスパラサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ちようりようぎゅうにゅう、メルルーサ	まるばん、あぶら、バター、こむぎこ、オリーブあぶら、パンこ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、にんにく、キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラ	641 kcal 28.6 g 25.0 g 2.8 g
30月	マーボーどん		ちんげんさいのスープ サワーかん	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、みそ、ぶたにく、こなかんてん、にゅうさんきんいんりよう	せいはくまい、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、みずにだけのこ、ほししいたけ、にら、にんじん、チンゲンツアイ	675 kcal 24.5 g 18.5 g 2.1 g
31火	わかめじゃこごはん		にらたまじる かつおとやさいのあげに こだますいか	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、たきこみわかめ、とうふ、たまご、みそ、かつお	せいはくまい、むぎ、ごま、でんぶん、じゃがいも、あぶら、こんにゃく、さとう	にら、ねぎ、しょうが、にんじん、ごぼう、みずにだけのこ、ほししいたけ、さやいんげん、こだますいか	671 kcal 33.6 g 16.9 g 2.1 g

材料の割合により献立を変更することがあります。食材は、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になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。