



9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】 ちやくになる	【きいろのなかま】 ねつやかちからのもとなる	【みどりのなかま】 からだのちようしをととのえる	1杯ギ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
5月	ドライカレー		ジャーマンポテト シャインマスカット	ぎゅうにゅう,ぶたにく だいす,ベーコン	せいはいくまい,むぎ,あぶら こむぎこ,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ピーマン, にんにく,しょうが,トマト ピューレ,パセリこ,マスカット	668 kcal 22.8 g 18.2 g 1.7 g
6火	マーボなすどん		ハンワースー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく	せいはいくまい,むぎ,あぶら, さとう,でんぶん,はるさめ,ご ま	なす,しょうが,にんにく,にんじん, ねぎ,みずたけのこ,ほししいた け,にら,きゅうり,キャベツ,もや し,りんごかんづめ,みかんかんづ め	671 kcal 22.2 g 18.7 g 1.5 g
7水	ごはん		にらたまじる さかなのさいきょうやき ゆでやさいごまだれかけ なし	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご, なまさけ	せいはいくまい,むぎ,さとう ごま	にら,ねぎ,ほうれんそう,キャ ベツ,もやし,にんじん,なし	604 kcal 32.0 g 16.6 g 2.4 g
8木	ごまきなこあげパン		ミネストラスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,きなこ ぶたにく,ベーコン,だいす あおだいす	むえんこっぺはん,あぶら, ごま,さとう,シエルマカロニ じゃがいも	たまねぎ,にんじん,トマトかん づめ,パセリ,きゅうり,キャベ ツ	624 kcal 24.0 g 27.7 g 1.3 g
9金	いなかうどん		きっかびだし てづくりみたらしだんこ	ぎゅうにゅう,とりにく, さつまあげ,あぶらあげ いとけすり,とうふ	うどん,さといも,あぶら しょうしんこ,しらたまご さとう,でんぶん	だいこん,にんじん,ごぼう,ね ぎ,ほうれんそう,きく,もやし	613 kcal 27.4 g 13.8 g 2.3 g
12月	ごはん		ちゅうかスープ はっちゃんとうふ れいとうみかん	ぎゅうにゅう,とりにく カットわかめ,とうふ ぶたにく,えび,いかたんざく	せいはいくまい,むぎ,でんぶん, あぶら,さとう	にんじん,ほししいたけ,チンゲ ンツァイ,ねぎ,にんにく,しょ うが,みずたけのこ,たまね ぎ,れいとうみかん	601 kcal 28.0 g 15.2 g 2.1 g
13火	ガーリックトースト		ポークビーンズ ツナサラダ	ぎゅうにゅう,だいす,ぶたにく なまクリーム,ツナ	むえんしょくぼん,バター あぶら,じゃがいも,さとう こむぎこ	にんにく,パセリこ,しょうが, にんじん,たまねぎ,マッシュ ルームみず,パセリ,トマト ピューレ,きゅうり,キャベツ	628 kcal 25.3 g 28.4 g 2.4 g
14水	じゃごごはん		ごじる さばのなんぶやき わふうあえ	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ だいす,あぶらあげ,さば カットわかめ	せいはいくまい,むぎ,ごま,あぶ ら,さといも	ごぼう,だいこん,にんじん,ね ぎ,キャベツ,きゅうり	653 kcal 33.0 g 21.9 g 2.1 g
15木	ジャーチャーめん		あげワントンサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, こなかんでん にゅうさんきんいんりょう	むしちゅうかめん,あぶら さとう,でんぶん, なまワントンかわ	にんにく,しょうが,ねぎ,みず たけのこ,ほししいたけ,にん じん,キャベツ,きゅうり,とう もろこし	645 kcal 24.4 g 22.4 g 2.4 g
16金	きのごごはん		かきたま汁 ししゃものなんばんづけ ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ きざみのり,とうふ,たまご, かつおぶし,ししゃも ちりめんじゃこ	せいはいくまい,むぎ,でんぶん あぶら,さとう,ごま	まいたけ,えのきたけ,しめじ, ほししいたけ,ほうれんそう,ね ぎ,キャベツ,こまつな,もやし, にんじん	623 kcal 30.8 g 20.7 g 2.6 g
20火	シーフードピラフ		しろいんげんとかさいスープ フルーツヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう,いかたんざく えび,ツナ,しろいんげんまめ ベーコン,とりにく プレーンヨーグルト	せいはいくまい,むぎ, オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん,れいとうク リンピース,かぶ,キャベツ,み かんかんづめ,りんごかんづめ	610 kcal 24.6 g 16.4 g 1.9 g
21水	むえんコッペパン		ブルーベリージャム ジュリアンスープ ポテトグラタン	ぎゅうにゅう,ベーコン とりにく ちょうりょうぎゅうにゅう チーズ	むえんこっぺはん, ぐらにゅーとう,はちみつ, じゃがいも,あぶら,こむぎこ バター	ブルーベリー,レモンかじゅう, たまねぎ,キャベツ,にんじん, セロリー,パセリ	681 kcal 24.4 g 27.5 g 2.0 g
22木	おはぎ		とんじる こまつなのからししょうゆ	ぎゅうにゅう,きなこ ぶたにく,とうふ	せいはいくまい,もちごめ,さとう ごま,じゃがいも,こんにやく あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,ね ぎ,しょうが,こまつな,もやし	629 kcal 22.8 g 16.9 g 1.5 g
26月	くりごはん		さつまじる たまごやき ツナとわかめのあえも	ぎゅうにゅう,とりにく たまご,ツナ,カットわかめ	せいはいくまい,もちごめ むぎくり,ごま,さつまいも あぶら,さとう	にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこ ん,キャベツ	623 kcal 25.6 g 19.1 g 2.2 g
27火	さんまのかばやきどん		すましじる ひじきあえ	ぎゅうにゅう,さんま,カットわ かめ,とうふ,干ひじき	せいはいくまい,むぎ,でんぶん しょうしんこ,あぶら,さとう ごま	しょうが,ねぎ,ほうれんそう, だいこん	694 kcal 25.5 g 29.8 g 2.1 g
28水	スパゲッティー トマトソース		マセドアンサラダ グレープかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく こなかんでん	ハーフスパゲッティ,あぶら さとう,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリー,たま ねぎ,にんじん,トマト,マッシュ ルームみず,トマトピューレ, きゅうり,とうもろこし,ぶどう ソース	602 kcal 22.1 g 17.5 g 2.2 g
29木	わかめじゃごごはん		むらくもじる ぶたにくのしょうがやき いそあえ	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ, たきこみわかめ,とりにく たまご,とうふ, きざみのり ぶたロースキりみ	せいはいくまい,むぎ,ごま でんぶん,あぶら,さとう	ほうれんそう,ねぎ,しょうが, キャベツ,こまつな,えのきた け,しめじ,にんじん,とうもろ こし	625 kcal 30.9 g 22.1 g 2.2 g
30金	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,さわか	せいはいくまい,むぎ,はるさめ, ごま,あぶら,あぶら	にんじん,みずたけのこ,ほし しいたけ,しょうが,ねぎ,チン ゲンツァイ,にんにく,こまつ な,もやし	606 kcal 27.9 g 20.6 g 2.2 g

材料の都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。

