



12がつ こんだて表



清瀬市立清明小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I類* - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	スパゲティ アラビアータ		ごぼうとはすのサラダ こめことさつまいもの ドーナツ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず あおだいず,ひじき,たまご	ハーフスパゲティ,あぶら さとう,ごま,あぶら さつまいも,こめこ,こなざとう	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん たまねぎ,パセリ,マッシュルームみずに トマトかんづめ, トマトピューレ ごぼう,れんこん	736 kcal 25.3 g 26.1 g 2.0 g
2 金	ごはん		けんちんじる さばのしおやき はくさいのおひたし みかん	ぎゅうにゅう,とうふ,さば いとけすり	せいはいくまい,むぎ,こんにやく さといも,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう ねぎ,しょうが,はくさい ほうれんそう,みかん	604 kcal 28.0 g 16.7 g 1.6 g
5 月	カレーライス		コールスローサラダ りんご	ぎゅうにゅう,ぶたにく	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,りんご	683 kcal 19.4 g 22.7 g 1.5 g
6 火	ごまごはん		いもだんごじる さけのちゃんちゃんやき ゆかりづけ	ぎゅうにゅう,さけ,あかみそ	せいはいくまい,ごま じゃがいも,でんぷん あぶら,さとう,バター	にんじん,だいこん,ごぼう ねぎ,キャベツ,たまねぎ ピーマン,しそ	605 kcal 27.5 g 14.4 g 2.1 g
7 水	チャーチャンドー フーどん		チンゲンサイのスープ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう,なまあげ ぶたにく,あかみそ プレーンヨーグルト	せいはいくまい,むぎ,あぶら でんぷん	ほししいだけ,にんじん,ねぎ たけのこみずに,キャベツ,しょうが にんにく,チンゲンツァイ,だいこん みかんかんづめ,りんごかんづめ	656 kcal 26.2 g 21.0 g 2.4 g
8 木	ツナトースト		パスタスープ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう,ツナ,チーズ ベーコン,ぶたにく	しょうパン マヨネーズ,じゃがいも ABCパスタ,アーモンド あぶら	とうもろこし,パセリ たまねぎ,にんじん,パセリ キャベツ,こまつな,はくさい	613 kcal 24.4 g 31.5 g 2.4 g
9 金	チャーハン		わかめスープ しろみざかなの チリソースがけ	ぎゅうにゅう,やきぶた たまご,とりにく,とうふ カットわかめ,メルルーサ	せいはいくまい,むぎ,ごま でんぷん,あぶら,さとう	ねぎ,たまねぎ たけのこみずに,にんじん ピーマン,えのきたけ,にんにく しょうが	622 kcal 30.0 g 20.6 g 2.6 g
12 月	ごはん		いなかじる いかのさらさあげ ごまじゃこあえ みかん	ぎゅうにゅう,とりにく とうふ,いか,ちりめんじゃこ	せいはいくまい,むぎ じゃがいも,あぶら でんぷん,ごま	だいこん,ごぼう,はくさい,ね ぎ,しょうが,キャベツ,こまつ な,もやし,みかん	613 kcal 27.6 g 15.0 g 2.0 g
13 火	ごはん てづくりふりかけ		にくどうふ ツナとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ おかけすり,あおのり ぶたにく,とうふ,ツナ カットわかめ	せいはいくまい,むぎ,ごま あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,しめじ こまつな,ねぎ,にんにく しょうが,キャベツ	611 kcal 29.8 g 18.9 g 1.9 g
14 水	パエリア		ししゃものパセリフライ やさいスープ	ぎゅうにゅう,とりにく,えび いか,ししゃも,たまご ぶたにく,ベーコン	せいはいくまい,むぎ,あぶら こむぎこ,パンこ,じゃがいも	たまねぎ,にんにく,パセリ マッシュルームみずに キャベツ,にんじん ほうれんそう,セロリー	617 kcal 29.2 g 20.8 g 2.3 g
15 木	こやどうふの そぼろどん		ごじる りんごかん	ぎゅうにゅう,とりにく こおりどうふ,あぶらあげ しろみそ,こなかんでん	せいはいくまい,むぎ,あぶら さとう,さといも しろねりごま	ほししいだけ,にんじん ねぎ,だいこん,こまつな りんごジュース	640 kcal 25.4 g 20.1 g 1.8 g
16 金	セサミビスキュイパン		ふゆのクリームに はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう,たまご しろいんげんまめ,とりにく なまクリーム	こめこパン,バター,さとう アーモンドこ,ごま,こむぎこ あぶら,じゃがいも	はくさい,かぶ,にんじん たまねぎ,マッシュルームみずに フロccoli,カリフラワー キャベツ,こまつな	657 kcal 25.0 g 30.6 g 2.2 g
19 月	きびごはん		おでん ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう,がんもどき あげボール,つみれ,やきちくわ むすびこんぶ,うすらたまご	せいはいくまい,きび じゃがいも,こんにやく ちくわふ,ごま,さとう	だいこん,にんじん ほうれんそう,もやし	617 kcal 25.8 g 16.8 g 2.2 g
20 火	アーモンドトースト		チリコンカン コーンサラダ	ぎゅうにゅう,きんときまめ ぶたにく,ベーコン	しょうパン バター,さとう,アーモンドこ あぶら,じゃがいも	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 キャベツ,きゅうり,とうもろこし	669 kcal 22.3 g 30.0 g 2.3 g
21 水	ほうとううどん		やさいのゆずふうみ さつまいもとござかなと まめのあげに	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,あかみそ しろみそ,だいず,かえりにほし	うどん,あぶら,ごま,さとう でんぷん,さつまいも	ごぼう,かぼちゃ,だいこん にんじん,ねぎ,はくさい えのきたけ,キャベツ きゅうり,ゆず	635 kcal 30.8 g 21.6 g 2.4 g
22 木	チキンライス (いりたまごのせ)		レンズまめのスープ バイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご ベーコン,レンズまめ クリームチーズ プレーンヨーグルト,なまクリーム	せいはいくまい,むぎ,あぶら さとう,こむぎこ	たまねぎ,にんじん れいとうグリーンピース マッシュルームみずに,かぶ キャベツ,トマトかんづめ,レモン	681 kcal 24.1 g 25.0 g 2.3 g

*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。