



令和4年度 6月分給食予定献立表

家庭数配布

清瀬市立清瀬第三小学校

日	曜日	献立名	牛乳	材 料 名			栄養価	
				黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	6年生修学旅行 あんかけやきそば かぶときゅうりのごまふうみ フルーツしらたま	○	蒸し中華めん、ごま油 サラダ油、でんぷん、上白糖 白いりごま、白玉粉	★牛乳(飲用)、豚モモ肉 ★いか短冊、★冷凍むきえび ★うずら卵(水煮)、絹ごし豆腐	しょうが、にんにく、にんじん 玉葱、だけのご(水煮)、干し椎茸 はくさい、もやし、かぶ、きゅうり みかん缶、★パイナップル ★黄桃缶(アイス)	679	28.7
2	木	ドライカレー きのごサラダ キャロットゼリー	○	精白米、精麦 サラダ油、上白糖	★牛乳(飲用)、豚モモ肉 大豆(乾)、ひよこめ(乾) ★ピザチーズ	パセリ、玉葱、にんじん、ごぼう にんにく、しょうが、生しいだけ えのきたけ、しめじ、キャベツ みかん果汁、レモン	691	24.2
3	金	かみかみメニュー 松村さんの大根 ごはん りきゅうじる まめあじのいそべあげ かみかみサラダ	○	精白米、精麦、こんにやく サラダ油、練りごま 薄力粉、でんぷん、揚げ油 白すりごま、ごま油、上白糖	★牛乳(飲用)、豚肩肉 木綿豆腐、白みそ かつお厚削り節、豆豉 あおのり、★たまご ★すめ、ちりめんじゃこ	干し椎茸、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、しょうが きゅうり、キャベツ	694	31.4
6	月	うめじゃごはん みそしる なまあげとやさいのにも	○	精白米、精麦、白いりごま じゃがいも、こんにやく サラダ油、三温糖	★牛乳(飲用) ちりめんじゃこ、白みそ 赤みそ、かつお厚削り節 生揚げ、鶏肉胸	梅肉、玉葱、しょうが、にんじん だけのご(水煮)、干し椎茸 さやいんげん	626	29.9
7	火	松村さんの大根 うみのさちびら パイザンヌスープ やさしいサラダ	○	精白米、精麦、でんぷん 揚げ油、サラダ油 じゃがいも、上白糖	★牛乳(飲用)、★いか短冊 ★冷凍むきえび 炊き込みわかめ、豚肩肉	玉葱、にんじん、しょうが キャベツ、パセリ きゅうり、だいこん	592	25.1
8	水	松村さんの大根 ぶたどん ごもくみそしる ごまあえ	○	精白米、精麦、サラダ油 しらたき、糸こんにやく 三温糖、じゃがいも 上白糖、白すりごま	★牛乳(飲用)、豚肩肉 油揚げ、かつお厚削り節 赤みそ、白みそ	にんじん、玉葱、干し椎茸 だいこん、ねぎ、キャベツ こまつな、もやし	690	27.0
9	木	ガーリックトースト トマトシチュー フルーツヨーグルトかけ	○	★食パン40g、★有塩バター じゃがいも、サラダ油 上白糖、薄力粉	★牛乳(飲用)、豚モモ肉 ★生クリーム ★プレーンヨーグルト	にんにく、パセリ、セロリー にんじん、玉葱、しょうが マッシュルーム(水煮) トマト缶詰、トマトピューレ みかん缶、★黄桃缶(アイス) ★パイナップル	684	20.9
10	金	入梅(11日) 松村さんの大根 いわしのかばやきどん さわにわん ゆかりづけ	○	精白米、精麦、でんぷん 薄力粉、揚げ油、三温糖 白いりごま、サラダ油	★牛乳(飲用)、生いわし開き 豚肩肉、かつお厚削り節	しょうが、ごぼう、にんじん ねぎ、干し椎茸、だいこん キャベツ、ゆかり粉	704	26.6
13	月	ごはん にくどうふ ツナとわかめのあえもの メロン	○	精白米、精麦 サラダ油、上白糖	★牛乳(飲用)、豚モモ肉 木綿豆腐、かつお厚削り節 ツナ水煮、生わかめ	にんにく、玉葱、しめじ こまつな、ねぎ、にんにく しょうが、キャベツ、★メロン	651	27.5
14	火	セサミトースト ポークビーンズ コーンサラダ	○	★無塩食パン★有塩バター はちみつ、白すりごま サラダ油、じゃがいも、上白糖	★牛乳(飲用)、大豆(乾) 豚モモ肉、★生クリーム	しょうが、にんにく、にんじん 玉葱、マッシュルーム水煮 パセリ、トマトピューレ、キャベツ きゅうり、ホールコーン(冷凍)	661	25.5
15	水	キムチチャーハン トマトとたまごのスープ ナムル	○	精白米、精麦、ラード 白いりごま、サラダ油 でんぷん、ごま油、上白糖	★牛乳(飲用)、豚肩肉 ベーコン、★たまご	にんにく、にんじん、キムチ漬 ねぎ、玉葱、トマト チンゲンツアイ こまつな、もやし	617	23.1
16	木	ひやしきつねうどん ゆでやさしいごまだれかけ だいずとごさかなといものあげに	○	冷凍うどん、上白糖、三温糖 サラダ油、練りごま でんぷん、さつまいも 揚げ油、白いりごま	★牛乳(飲用)、かつお厚削り節 鶏肉モモ、油揚げ、生わかめ 大豆(乾)、かえり煮干	ねぎ、ほうれんそう キャベツ、もやし、にんじん	650	31.1
17	金	じゃごごはん すましじる さばのみそに ひじきあえ・ こだますいか	○	精白米、精麦、白いりごま あらね、三温糖 でんぷん、上白糖	★牛乳(飲用) ちりめんじゃこ、生わかめ 絹ごし豆腐、かつお厚削り節 さば切り身、赤みそ、八丁みそ 干ひじき(乾)、糸削り	ねぎ、しょうが、キャベツ にんじん、★小玉すいか	648	31.4
20	月	ツナピザトースト マカロニスープ ビーンズサラダ	○	★無塩食パン、サラダ油 じゃがいも、マカロニ 上白糖、ごま油	★牛乳(飲用)、ツナ水煮 ★ピザチーズ、ベーコン 豚モモ肉、大豆(乾) 青大豆(乾)	にんにく、玉葱、パセリ マッシュルーム(水煮) トマトピューレ、にんじん きゅうり、キャベツ	632	29.9
21	火	松村さんの大根 ごまごはん けんちんじる メルルーサのかわりソース こぶきいも	○	精白米、白いりごま こんにやく、じゃがいも ごま油、でんぷん 揚げ油、上白糖	★牛乳(飲用)、木綿豆腐 かつお厚削り節、メルルーサ あおのり	にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ、玉葱	676	27.3
22	水	スパゲティカレーミートソース わかめサラダ あじさいゼリー	○	ハーフスパゲティ サラダ油、上白糖、薄力粉 白いりごま、三温糖、ごま油	★牛乳(飲用)、豚モモ肉 大豆(乾)、★粉チーズ 生わかめ、粉寒天	しょうが、にんにく、玉葱 にんじん、セロリー トマトピューレ、キャベツ きゅうり、ぶどうジュース(赤) レモン、ぶどうジュース(白)	632	26.1
23	木	4年生 多摩六都科学館見学 こぎつねごはん きのこじる さわらのさいきょうやき ごまじゃこあえ	○	精白米、精麦、三温糖 白いりごま、サラダ油 白すりごま、ごま油、上白糖	★牛乳(飲用)、油揚げ 鶏ひき肉、絹ごし豆腐 かつお厚削り節、さわら 白みそ、ちりめんじゃこ	にんじん、しめじ、えのきたけ こまつな、キャベツ きゅうり、もやし	637	33.5
24	金	沖縄慰霊の日 (23日) シシジュシー もずくみそしる もやしチャンプルー いしがきじまパイン	○	精白米、精麦、サラダ油 白いりごま、上白糖、ごま油	★牛乳(飲用)、豚肩肉 刻み昆布、もずく 油揚げ、白みそ 赤みそ、かつお厚削り節 豚モモ肉、木綿豆腐 おかつ削り	しょうが、ごぼう、にんじん こまつな、えのきたけ もやし、玉葱、にら ★パインアップル	629	28.4
27	月	松村さんの大根 岩田さんのじゃがいも ごはん てづくりふりかけ いなかじる ごもくたまごやき・	○	精白米、精麦、油 白いりごま、じゃがいも サラダ油、こんにやく 上白糖、三温糖	★牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ 鶏肉モモ、木綿豆腐 かつお厚削り節 ★たまご、大豆(乾) 角切り昆布、さつま揚げ	こまつな、だいこん、ごぼう はくさい、ねぎ、にんじん	643	29.3
28	火	岩田さんのきゅうり コーンピラフ キャベツとベーコンのスープ さけのムニエルレモンしょうゆ アスパラサラダ	○	精白米、精麦、★バター じゃがいも、サラダ油 薄力粉、★有塩バター 上白糖	★牛乳(飲用)、ベーコン ★うずら卵(水煮)、生鮭	ホールコーン(冷凍)、玉葱 にんじん、パセリ、キャベツ レモン、きゅうり グリーンアスパラ、にんにく	637	28.0
29	水	岩田さんのじゃがいも きなごまあげパン やさしいスープ サーワかん	○	★無塩コッペパン 揚げ油、白すりごま 上白糖、サラダ油、じゃがいも	★牛乳(飲用)、きな粉 豚肩肉、ベーコン 粉寒天、★乳酸菌飲料(殺菌)	玉葱、キャベツ、にんじん ほうれんそう、セロリー	591	19.8
30	木	岩田さんのピーマン チンジャオロースどん レタスのスープ れいとうみかん	○	精白米、精麦、油 でんぷん、上白糖 ごま油、サラダ油	★牛乳(飲用)、豚肩肉 絹ごし豆腐	しょうが、にんにく、にんじん 玉葱、だけのご(水煮)、ピーマン レタス、冷凍みかん	619	22.0

※都合により献立を変更することがあります。
 ※食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物は除く)
 ※ドレッシングやマヨネーズは別配付になります。
 ※栄養価は中学年(3・4年生)1倍、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。(牛乳、果物は除く)

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月平均	649	27.1
学校給食摂取基準	650	26.0