



令和4年度 4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)
11	月	進級お祝い 献立	○	精白米,三温糖 白いりごま,サラダ油 あられん,白すりごま	★牛乳(飲用),★たまご ★冷凍むきえび,きざみのり 生わかめ(塩抜き) 絹ごし豆腐,かつお厚削り節 あかうお	たけのこ(水煮),にんじん かんぴょう(乾) さやえんどう,ねぎ,菜の花 ほうれんそう,キャベツ ホールコーン(冷凍),しめじ	601	33.7
12	火	あげあんかけやきそば はるさめすーぷ あんにんどうふ	○	蒸し中華めん,揚げ油 でんぷん はるさめ(乾),上白糖	★牛乳(飲用),豚モモ肉 ★いか短冊,★冷凍むきえび 豚肩肉,木綿豆腐 粉寒天,★牛乳(調理用)	にんじん,玉葱,たけのこ(水煮) キャベツ,もやし,にら,しょうが 干し椎茸,ねぎ,こまつな みかん缶,★黄桃缶(ダイス) ★パイン缶	629	27.3
13	水	チリビーンズドッグ ペイザンヌスープ ナッツサラダ	○	無塩コッペパン サラダ油,薄力粉 じゃがいも,はるさめ(乾) アーモンド(ダイス) ★くるみ,ごま油	★牛乳(飲用),大豆(国産,乾) 豚モモ肉,豚肩肉,凍り豆腐	しょうが,にんにく 玉葱,にんじん マッシュルーム(水煮) トマトピューレ,パセリ キャベツ,きゅうり,もやし	679	30.2
14	木	旬の食材 ふき	○	精白米,精麦 白いりごま,こんにゃく じゃがいも,上白糖	★牛乳(飲用),ちりめんじゃこ 生わかめ(塩抜き) 絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ かつお厚削り節,鶏肉モモ 生揚げ	ねぎ,にんじん たけのこ(水煮),玉葱,ふき さやえんどう,きよみ	614	26.4
15	金	1年生 給食開始	○	精白米,精麦,じゃがいも サラダ油,薄力粉,上白糖	★牛乳(飲用) 豚肩肉,粉寒天	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,トマトピューレ キャベツ,ほうれんそう もやし,みかん果汁	750	21.4
18	月	セサミトースト ポークビーンズ かいそうサラダ	○	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 薄力粉,ごま油	★牛乳(飲用),大豆(国産,乾) 豚モモ肉,★生クリーム 海藻ミックス	しょうが,にんにく にんじん,玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) パセリ,トマトピューレ キャベツ,きゅうり	649	23.2
19	火	食育の日	○	精白米,精麦 じゃがいも,サラダ油 白いりごま	★牛乳(飲用) 生わかめ(塩抜き) 白みそ,赤みそ, かつお厚削り節 さば切り身,きざみのり	玉葱,キャベツ ほうれんそう,えのきたけ しめじ,にんじん ホールコーン(冷凍),きよみ	616	27.5
20	水	スパゲティミートソース きのこサラダ フルーツヨーグルトかけ	○	ハーフスパゲティ サラダ油,上白糖 薄力粉,ごま油	★牛乳(飲用) 豚モモ肉(ひき肉) 大豆(国産,乾),★粉チーズ ★プレーンヨーグルト	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,セロリー マッシュルーム(水煮) トマトピューレ,えのきたけ キャベツ,ほうれんそう みかん缶,★黄桃缶(ダイス) ★パイン缶	670	28.5
21	木	ごはん てづくりふりかけ みそしる コロック・ ポイルキャベツ	○	精白米,精麦 白いりごま,じゃがいも サラダ油 乾燥マッシュポテト 薄力粉,パン粉(乾燥) パン粉(生),揚げ油	★牛乳(飲用),ちりめんじゃこ おかつ削り,あおのり,油揚げ 白みそ,赤みそ かつお厚削り節 豚ひき肉,★たまご	だいこん,こまつな にんじん,玉葱,キャベツ	782	28.4
22	金	ごはん かじょうどうふ かふうづけ	○	精白米,精麦,サラダ油 でんぷん,ごま油 三温糖,白いりごま	★牛乳(飲用),生揚げ 豚モモ肉,赤みそ	干し椎茸,にんじん,ねぎ たけのこ(水煮),キャベツ しょうが,にんにく きゅうり,だいこん	605	24.1
25	月	ごはん ごもくみそしる まめあじのこうみあげ おひたし・ サワーかん	○	精白米,精麦 じゃがいも,でんぷん 揚げ油	★牛乳(飲用),凍り豆腐 かつお厚削り節,赤みそ 白みそ,豆鮭,糸削り 粉寒天,★乳酸菌飲料(殺菌)	だいこん,にんじん,ねぎ もやし,しょうが,キャベツ はくさい,こまつな	650	25.8
26	火	さぬきうどん わふうあえ おからドーナツ	○	うどん(冷凍) 白いりごま,薄力粉 白すりごま,三温糖 揚げ油,粉糖	★牛乳(飲用),鶏肉モモ 焼き竹輪,油揚げ かつお厚削り節,ツナ水煮 生わかめ(塩抜き),おから ★たまご,★牛乳(調理用)	にんじん,ねぎ,キャベツ きゅうり,もやし	620	26.9
27	水	おやこどん こんさいじる きゃべつのそくせきづけ	○	精白米,精麦,上白糖 さといも,サラダ油 白いりごま	★牛乳(飲用),鶏肉モモ ★たまご,かつお厚削り節	玉葱,にんじん,だいこん こぼう,ねぎ キャベツ,きゅうり	632	27.2
28	木	旬の食材 たけのこ	○	精白米,でんぷん 上白糖,白すりごま	★牛乳(飲用),油揚げ 絹ごし豆腐,★たまご かつお厚削り節,さわら	たけのこ,ほうれんそう えのきたけ,しょうが キャベツ,こまつな,もやし	601	29.7

※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布になります。
 ※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	650	27.2
学校給食摂取基準	650	26.0