



4がっ 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	1杯・たんぱく質・脂質・食塩相当量
11 火	そぼろごはん		すましじる ぶりのてりやき おかかあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, こおり どうふ, ちらしかまぼこ, カットわかめ, どうふ, ぶりき りみ, いとけずり	せいはいくまい, むぎ, さとう, あ ぶら, さとう	しょうが, ねぎ, はくさい, ほう れんそう, もやし, にんじん	661 kcal 35.0 g 23.8 g 2.4 g
12 水	コーンピラフ		パイザヌスープ じゃがいもの チーズやき	ぎゅうにゅう, ぶたにく, こお りどうふ, チーズ	せいはいくまい, むぎ, バター, あ ぶら, はるさめ, じゃがいも	とうもろこし, たまねぎ, にんじ ん, パセリ, しょうが, キャベツ, かぶ	625 kcal 21.8 g 18.9 g 2.3 g
13 木	さぬきうどん		わふうあえ おからドーナツ	ぎゅうにゅう, とりにく, ささ かまぼこ, あぶらあげ, カット わかめ, おから, たまご	うどん, こむぎこ, さとう, ごま, あぶら, こなごとう	にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅ うり, もやし	634 kcal 27.0 g 22.7 g 1.7 g
14 金	ジャーチャン どうふどん		ちんげんさいのスープ グレープかん	ぎゅうにゅう, なまあげ, ぶた にく, 赤みそ, ぶたにく, こなか んてん	せいはいくまい, むぎ, あぶら, て んぶん, あぶら, ごま, はるさめ, さとう	しょうが, にんにく, ほししいた け, にんじん, ねぎ, たけのこみ ずに, キャベツ, チンゲンツァ イ, えのきたけ, ぶどうジュース	702 kcal 26.9 g 22.4 g 1.8 g
17 月	カレーライス		かいそうサラダ いちご	ぎゅうにゅう, ぶたにく, かい そうミックス, ちょうりよう ぎゅうにゅう	せいはいくまい, むぎ, じゃがい も, あぶら, こむぎこ, あぶら, 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, いちご	680 kcal 20.3 g 22.3 g 2.0 g
18 火	セサミトースト		ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう, だいず, ぶたに く, なまクリーム	むえんパン, むえんパン, むえん パン, バター, はちみつ, ごま, あ ぶら, じゃがいも, さとう, こむ ぎこ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルームみず に, パセリ, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, とうもろこ し	627 kcal 22.7 g 27.3 g 2.1 g
19 水	ごはん		てづくりぶりかけ かきたまじる はるやさいのうまに	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃ こ, おかかけずり, あおりのり, と うふ, たまご, とりにく, なまあ げ	せいはいくまい, むぎ, ごま, でん ぶん, こんにゃく, じゃがいも, さとう	ほうれんそう, ねぎ, にんじん, たけのこみずに, たまねぎ, ぶ き, さやえんどう	601 kcal 28.0 g 15.0 g 1.6 g
20 木	あんかけやきそば		やさいとツナのあえもの あんにんとうふ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか たんざく, えび, ツナ, こなか んてん, ぎゅうにゅう, ちょうり よう	むしちゅうかめん, あぶら, てん ぶん, さとう	にんじん, たまねぎ, たけのこみ ずに, ほししいたけ, はくさい, もやし, しょうが, ほうれんそ う, キャベツ, みかんかんづめ, ももかんづめ, りんごかんづめ	609 kcal 27.8 g 18.5 g 2.2 g
21 金	ごはん		さつまじる さばのなんぶやき いそあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, みそ, さばきりみ, きざみのり	せいはいくまい, むぎ, さつまい も, あぶら, ごま	にんじん, ねぎ, ごぼう, だいこ ん, キャベツ, こまつな, えのき たけ, しめじ, とうもろこし	642 kcal 29.6 g 19.1 g 1.8 g
24 月	ごはん		みそしる ちぐさやき ごまあえ	ぎゅうにゅう, なまわかめ, み そ, たまご, とりにく, とうふ	せいはいくまい, むぎ, じゃがい も, さとう, あぶら, ごま	たまねぎ, えのきたけ, にんじ ん, ほうれんそう, ねぎ, キャベ ツ, こまつな, もやし	631 kcal 28.1 g 20.0 g 2.1 g
25 火	チリビーンズドッグ		キャベツと ベーコンのスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう, だいず, ぶたに く, ベーコン	むえんこっぺばん, あぶら, こむ ぎこ, じゃがいも	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, もやし	608 kcal 25.5 g 25.8 g 1.7 g
26 水	チャーハン		ちゅうかスープ いかにこうみやき フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう, やきぶた, えび, とりにく, たまご, いか, プレー ンヨーグルト	せいはいくまい, むぎ, あぶら, て んぶん, さとう, ごま	ねぎ, たけのこみずに, にんじ ん, ビーマン, えのきたけ, チン ゲンツァイ, しょうが, にんに く, みかんかんづめ, ももかんづ め, りんごかんづめ	636 kcal 32.2 g 17.0 g 2.7 g
27 木	たけのこごはん		とんじる まめあじのこうみあげ ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, ぶ たにく, とうふ, みそ, まめあじ	せいはいくまい, じゃがいも, こん にゃく, あぶら, てんぶん, さと う, ごま, ねりごま	たけのこ, ごぼう, だいこん, に んじん, ねぎ, しょうが, ほうれ んそう, キャベツ, もやし	680 kcal 30.2 g 22.2 g 2.1 g
28 金	スパゲティ クリームソース		ビーンズサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう, ベーコン, とり にく, えび, いかたんざく, ちょう りよう, ぎゅうにゅう, こな チーズ, なまクリーム, だいず, あおだいず	ハーフスパゲティ, あぶら, こむ ぎこ, バター	にんじん, たまねぎ, マッシュ ルームみずに, パセリ, キャベ ツ, きよみオレンジ	677 kcal 31.3 g 28.5 g 2.0 g

材料の都合により献立を変更することがあります。食材は果物以外は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。

