



4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 | 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。

