



# 5かつ 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	13歳児 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	おやこどん		みそしる よもぎだんご	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご あぶらあげ, みそ, きなこ	せいはくまい, むぎ, さとう しょうしんこ, しらたまこ	たまねぎ, にんじん, だいこん ねぎ, よもぎ	735 kcal 30.4 g 18.5 g 2.1 g
2火	カレーうどん		ひじきあえ まっちゃケーキ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ひじき おかか: けずり, たまご, ちょうりようぎゅうにゅう なまクリーム	うどん, あぶら, でんぷん, ごま こむぎこ, さとう, バター こなざとう	たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな, ほうれんそう だいこん, とうもろこし	726 kcal 24.4 g 32.4 g 1.9 g
8月	ごまきなこトースト		クリームシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう, きなこ, だいす とりにく, ちょうりようぎゅう にゅう, なまクリーム, かいそう ミックス	むえんパン, バター, はちみつ ごま, じゃがいも, あぶら こむぎこ, さとう, あぶら	にんじん, かぶ, たまねぎ, パセリ キャベツ, きゅうり	672 kcal 24.5 g 31.5 g 1.6 g
9火	ごはん		かきたま汁 いわしのしょうがに ごまあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, たまご, いわし, かくざりこんぶ	せいはくまい, むぎ, でんぷん さとう, さとう, ごま	ほうれんそう, ねぎ, えのきたけ しょうが, キャベツ, こまつな もやし, にんじん	603 kcal 29.7 g 18.7 g 2.1 g
10水	ジャージャーめん		しんじゃがのまるごとあげ にしょくやさいのかおりつけ	ぎゅうにゅう, ぶたにく だいす, みそ	むしちゅうかめん, あぶら, さと う でんぷん, しんじゃが	にんにく, しょうが, ねぎ, たけのこみずにほししいたけ にんじん, きゅうり, だいこん	651 kcal 25.4 g 19.4 g 2.3 g
11木	ごはん		さわにわん さばのぶなかほし おひたし きよみオレシ	ぎゅうにゅう, ぶたにく さばぶなかほし, いとけずり	せいはくまい, むぎ, あぶら	ごぼう, にんじん, ねぎ, ほししいたけ, キャベツ, もやし, こまつな, えのきたけ, きよみオレ シ	612 kcal 29.5 g 19.6 g 2.2 g
12金	カレーピラフ		パイザンヌスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう, ベーコン ぶたにく, こおりどうふ	せいはくまい, むぎ, バター あぶら, はるさめ, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルームみずに, とうもろ こし しょうが, キャベツ, かぶ, パセリ	674 kcal 21.6 g 20.8 g 2.5 g
15月	ごはん		なめこじる ぶたにくのごまみそやき ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ ぶたにく, ちりめんじゃこ	せいはくまい, むぎ, あぶら さとう, ごま	ねぎ, なめこみずに, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, も やし	655 kcal 28.4 g 25.1 g 2.0 g
16火	ごはん		はるさめスープ さかなのかんこくふうやき ナムル	ぎゅうにゅう, ぶたにく うずらたまご, さわら	せいはくまい, むぎ, あぶら はるさめ, ごま, あぶら	にんじん, ほししいたけ しょうが, ねぎ, こまつな にんにく, もやし	613 kcal 27.6 g 21.3 g 2.0 g
17水	くろざとうパン		ひよこまめのごまスープ タンドリーチキン ナッツサラダ	ぎゅうにゅう, ひよこまめ とりにく, プレーンヨーグルト	くろざとうばん, じゃがいも あぶら, ごま, アーモンド	にんじん, たまねぎ, かぶ しょうが, にんにく, レモン キャベツ, きゅうり	609 kcal 27.8 g 23.5 g 2.0 g
18木	スパゲティベスカトーレ		アスパラサラダ みかんかん	ぎゅうにゅう, レンズまめ ベーコン, えび, いか, ツナ こなチーズ, こなかてん	ハーフスパゲティ, あぶら こむぎこ, バター, さとう	にんじん, たまねぎ, にんにく, パセリ, マッシュルームみずに, トマトかんづめ, キャベツ, きゅうり グリーンアスパラ, みかんかじゅう	659 kcal 29.4 g 21.6 g 2.1 g
19金	ごはん		のりのつくだに みそしる かつおのあまからあげ かぶのゆすふうみ	ぎゅうにゅう, きざみのり みそ, かつお	せいはくまい, むぎ, さとう じゃがいも, でんぷん, あぶら, ご ま	たまねぎ, しょうが, かぶ キャベツ, レモン	617 kcal 29.5 g 14.5 g 2.5 g
22月	ごまごはん		みそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ あぶらあげ, みそ, ぶたにく	せいはくまい, ごま, じゃがいも 糸こんにゃく, あぶら, さとう	こまつな, ねぎ, たまねぎ にんじん, さやいんげん	650 kcal 25.3 g 18.0 g 1.7 g
23火	マーボーどん		きのこサラダ りんごかん	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく みそ, こなかてん	せいはくまい, むぎ, あぶら, さと う, あぶら, でんぷん	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ みずに, ほししいたけ, いら, しい たけ, えのきたけ, しめじ, キャベツ, にんじん, りんごジュース	618 kcal 22.6 g 19.3 g 1.8 g
24水	きなこあげパン		ポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう, きなこ, ぶたにく フランクフルト, だいす	むえんこっぺはん, さとう あぶら, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ セロリー, きゅうり	708 kcal 28.4 g 31.5 g 1.7 g
25木	ごはん		とんじる やきししゃも わふうあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ みそ, ししゃも, ほしひじき	せいはくまい, むぎ, じゃがいも こんにゃく, あぶら, さとう, ごま	ごぼう, だいこん, にんじん ねぎ, しょうが, キャベツ こまつな, もやし	610 kcal 28.8 g 17.4 g 2.0 g
26金	ガーリックライス		ミネストラスープ さかなのチーズやき メロン	ぎゅうにゅう, レンズまめ ぶたにく, ベーコン, なまさけ チーズ	せいはくまい, むぎ, バター あぶら, じゃがいも	にんにく, パセリ, たまねぎ キャベツ, にんじん, トマトかんづめ, パセリ, メロン	693 kcal 34.4 g 23.5 g 1.9 g
29月	しんごぼうごはん		りきゅうじる いかのてりやき わかめあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく あぶらあげ, みそ, いか, わかめ	せいはくまい, むぎ, あぶら さとう, ごま, ねりごま, ごま	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな, しょうが, キャベツ, きゅうり	620 kcal 31.6 g 19.6 g 2.3 g
30火	チーズトースト		チリコンカン フルーツポンチ	ぎゅうにゅう, チーズ, きんときまめ, ぶたにく, ベーコ ン	むえんパン, バター, あぶら じゃがいも, バター, こむぎこ さとう	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, もも・りんご, みかんかんづめ	750 kcal 26.2 g 31.7 g 2.0 g
31水	さんざいおこわ		にらたまじる きびなごあげ ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ とりにく, たまご, とうふ, きびな ご	せいはくまい, もちごめ, あぶら ごま, でんぷん, こむぎこ ねりごま, さとう	わらびゆで, にんじん, ほししいた け, たけのこみずに, いら, ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ	629 kcal 28.5 g 23.5 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。

