



6がつ こんだて表



清瀬市立清明小学校

日	しゅしょく	牛乳	おかず	【あかのなかま】 ちやにくになる	【きいろのなかま】 ねつやかちからのもとなる	【みどりのなかま】 からたのとちょうしをととのえる	1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん		マーボー豆腐 パンウーサー こたますいか	ぎゅうにゅう,豆腐 ぶたにく,みそ	せいはくまい,むぎ,あぶら さとう,あぶら,でんぶん はるさめ,ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ みず,ほししいたけ,にら, きゅうり,にんじん,キャベツ もやし,小玉すいか	648 kcal 24.2 g 18.4 g 1.7 g
2 金	こめこミックスこパン		さかなの こうそつチーズパンこやき ナッツサラダ クリームコーンスープ	ぎゅうにゅう,メルルーサ, こなチーズ,ベーコン,なまクリー ム, ちょうりようぎゅうにゅう	こめこパン,オリーブあぶら, パンこ,アーモンド,あぶら こむぎこ	にんにく,キャベツ,にんじん, きゅうり,たまねぎ,とうもろこ し とうもろこし	604 kcal 30.0 g 29.0 g 2.7 g
5 月	パテ カレーミートソース		わかめサラダ キャロットかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,こなチーズ,わかめ, こなかんでん	ハーフスパゲティ,あぶら さとう,こむぎこ,ごま さとう,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,セロリ,トマトビュ レ,キャベツ,きゅうり みかんかじゅうり	631 kcal 25.8 g 19.5 g 1.8 g
6 火	ごまごはん		とんじる まめあじのこみあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,と う, みそ,すめ,まめあじ ちりめんじゃこ	せいはくまい,ごま, じゃがいも,こんにやく, でんぶん,ごま,あぶら,さとう	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	650 kcal 27.6 g 19.9 g 1.7 g
7 水	カーリクトースト		ホークビーンズ メロン	ぎゅうにゅう,だいず, ぶたにく,なまクリーム	むえんしょくばん,バター あぶら,じゃがいも, さとう,こむぎこ	にんにく,パセリ,しょうが,にんじん たまねぎ,マッシュルームみず, トマトビュレ,メロン	603 kcal 22.2 g 24.8 g 1.5 g
8 木	ごはん		むらくもじる さわらのさいきょうやき こもくきんひら	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,とうふ,さわら, みそ,さつまあげ	せいはくまい,むぎ,でんぶん, あぶら,糸こんにやく, じゃがいも,さとう,ごま	ほうれんそう,ねぎ,ほししいた け にんじん,ごぼう	629 kcal 30.6 g 19.1 g 1.9 g
9 金	うめじゃごはん		ピリからにくじゃが やさしいツナのあえもの あじさいゼリー	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ, ぶたにく,ツナ,こなかんでん	せいはくまい,むぎ,ごま, じゃがいも,糸こんにやく あぶら,さとう	うめほし,たまねぎ,にんじん,さや いんげん,しょうが,にんにく, きゅうり,キャベツ,もやし ぶどうジュース,レモン	660 kcal 22.7 g 16.4 g 2.1 g
12 月	セサミトースト		コーンシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, ちょうりようぎゅうにゅう なまクリーム	むえんしょくばん,バター はちみつ,ごま,あぶら, じゃがいも,こむぎこ,さとう	とうもろこし,とうもろこし, にんじん,たまねぎ,パセリ マッシュルームみず,キャベツ きゅうり	711 kcal 23.2 g 32.9 g 1.6 g
13 火	キムチチャーハン		どまとたまごのスープ ナムル	ぎゅうにゅう,ぶたにく ベーコン,たまご	せいはくまい,むぎ,あぶら, ごま,でんぶん	にんじん,キムチつけ,ねぎ, たまねぎ,トマト,チンゲンツァイ, こまつな,もやし,にんにく	613 kcal 23.6 g 21.3 g 2.2 g
14 水	うみのさちピラフ		ペイザンヌスープ やさしいサラダ	ぎゅうにゅう,いか,えび, たきこみわかめ,ぶたにく こおり豆腐	せいはくまい,むぎ, でんぶん,あぶら,じゃがいも, はるさめ,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが, キャベツ,パセリ,きゅうり だいこん	601 kcal 24.2 g 18.4 g 2.2 g
15 木	タンタンめん		かろうづけ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ プレーンヨーグルト	むしちゅうかめん,あぶら, さとう,ねりごましろ, でんぶん,ごま,さとう	にんにく,しょうが,にんじん ピーマン,ねぎ,ほししいたけ きゅうり,だいこん,みかんかづめ, ももかんづめ,りんごかんづめ	626 kcal 23.5 g 22.7 g 2.2 g
16 金	ごはん		みそじる ししゃものこまあげ いそあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,み そ, ししゃも,きさみのり	せいはくまい,むぎ, じゃがいも,ごま,でんぶん こむぎこ,あぶら	たまねぎ,キャベツ,こまつな えのきたけ,しめじ,にんじん とうもろこし,れいとうみかん	676 kcal 25.9 g 20.8 g 2.1 g
19 月	ごはん		あおなぶりかけ いなかに たまごやき こもくまめ	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ, とりにく,とうふ,かつおぶし,たま ご, だいず,かくぎりこんぶ,さつ まあげ	せいはくまい,むぎ, ごま,じゃがいも,あぶら, さとう,こんにやく	こまつな,あおしそ,だいこん, ごぼう,はくさい,ねぎ,にんじん	634 kcal 28.9 g 19.1 g 2.1 g
20 火	ぶたどん		こもくみそじる こまあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,みそ	せいはくまい,むぎ,あぶら さとう,じゃがいも, ごま,ねりごま	にんじん,たまねぎ,しらたき, ほししいたけ,キャベツ,ねぎ こまつな,もやし	630 kcal 25.8 g 19.3 g 2.1 g
21 水	コーンピラフ		キャベツとベーコンのスーフ さけのムニエル レモンじょうゆ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン, うすらたまご,さけ	せいはくまい,むぎ,バター じゃがいも,あぶら, こむぎこ,バター,さとう	とうもろこし,たまねぎ,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	655 kcal 28.2 g 23.3 g 2.1 g
22 木	かてうどん		ゆでやさしいごまだれかけ ビーンズポテト	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,だいず,あおのり	うどん,さとう,ごま, ねりごま,ごま,じゃがいも, でんぶん,あぶら	こまつな,たまねぎ,にんじん ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もや し	608 kcal 27.6 g 19.0 g 1.9 g
23 金	シシシューシー		もずくみそじる もやしチャンプル いしがきまパイ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, もずく,あぶらあげ,みそ,ぶたにく とうふ,おかけすり,きりこんぶ	せいはくまい,むぎ あぶら,ごま,さとう,あぶら	しょうが,ごぼう,にんじん こまつな,えのきたけ,もやし たまねぎ,にら,パインアップル	613 kcal 27.4 g 19.9 g 2.1 g
26 月	ドライカレー		きのこサラダ サーカ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず, こなかんでん, にゅうさんきんいんりょう	せいはくまい,むぎ,あぶら,こ むぎこ	にんじん,たまねぎ,ピーマン, にんにく,しょうが,しいたけ トマトビュレ,えのきたけ, しめじ,キャベツ	635 kcal 21.4 g 17.4 g 1.3 g
27 火	いわしの かばやきどん		みそじる そくせきつけ	ぎゅうにゅう,いわしひらき, わかめ,とうふ,みそ	せいはくまい,むぎ,でんぶん, こむぎこ,あぶら,さとう,ごま	しょうが,ねぎ,えのきたけ きゅうり,キャベツ	612 kcal 24.4 g 20.4 g 1.8 g
28 水	ツナピサトースト		パスタスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,ツナ,チー ズ, ベーコン,ぶたにく,だいず, あおだいず	むえんパン,あぶら,じゃがい も,リボンマカロニ,さとう,あ ぶら	にんにく,たまねぎ,パセリ,マッシュ ルームみず,トマトビュレ, にんじん,きゅうり,キャベツ	634 kcal 29.5 g 29.5 g 2.1 g
29 木	ごはん		きのこじる さばのごまみそき ツナとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう,とうふ,あぶらあげ さば,みそ,ツナ,わかめ	せいはくまい,むぎ,でんぶん, さとう,ごま	にんじん,しめじ,えのきたけ こまつな,しょうが,ねぎ,キャベツ	605 kcal 29.3 g 20.3 g 2.2 g
30 金	ごまごはん		レタスのスープ はっほうさい ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とう ふ,ぶたにく,うすらたま ご えび,いか	せいはくまい,ごま,あぶら,で んぶん	しょうが,たまねぎ,にんじん,レタ ス, たけのこみずにはくさい, チンゲンツァイ,ねぎ,ほししいた け, とうもろこし	663 kcal 28.0 g 19.1 g 2.1 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。

