



# 令和5年度 4月分給食予定献立表

児童数配布

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)
10	月	進級お祝い 献立	○	★牛乳(飲用),油揚げ ★たまご,きざみのり 生わかめ,絹ごし豆腐 かつお厚削り節 ぶり切り身,糸削り	精白米,三温糖,白いりごま サラダ油,あられふ,上白糖	かんぴょう(乾),にんじん 干し椎茸,さやえんどう ねぎ,しょうが,はくさい ほうれんそう,もやし	650	31.4
11	火	かじょうどうふどん ちんげんさいのスープ みかんかん	○	★牛乳(飲用),生揚げ 豚モモ肉,赤みそ 豚肩肉,粉寒天	精白米,精麦,サラダ油 でんぷん,ごま油 白すりごま 普通はるさめ(乾),上白糖	しょうが,にんにく,干し椎茸 にんじん,ねぎ,たけのこ(水煮) キャベツ,チンゲンツァイ えのきたけ,みかん果汁	722	27.2
12	水	ごはん てづくりふりかけ かきたまじる はるやさいのうまに	○	★牛乳(飲用) ちりめんじゃこ,おかか削り あおのり,絹ごし豆腐 ★たまご,かつお厚削り節 鶏肉モモ,生揚げ	精白米,精麦,白いりごま でんぷん,こんにゃく じゃがいも,上白糖	ほうれんそう,ねぎ にんじん,たけのこ(水煮) 玉葱,ふき,さやえんどう	627	28.9
13	木	さぬきうどん わふうあえ おからドーナッツ	○	★牛乳(飲用),鶏肉モモ ささかまぼこ,油揚げ かつお厚削り節,生わかめ おから(新製法) ★牛乳(調理用),★たまご	うどん(冷凍),薄力粉 三温糖,白いりごま 揚げ油,粉糖	にんじん,ねぎ,キャベツ きゅうり,もやし	635	27.2
14	金	1年生 給食開始	○	★牛乳(飲用),豚肩肉 ちりめんじゃこ 海藻ミックス	精白米,精麦,じゃがいも サラダ油,薄力粉 ごま油,上白糖	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,きゅうり,いちご	734	22.7
17	月	コーンピラフ ペイザンヌスープ じゃがいものチーズやき	○	★牛乳(飲用),豚肩肉 凍り豆腐,★ビザチーズ	精白米,精麦 ★有塩バター,サラダ油 普通はるさめ(乾) じゃがいも	ホールコーン(冷凍),玉葱 にんじん,パセリ しょうが,キャベツ,かぶ	641	22.1
18	火	ごはん さつまじる さばのなんぷい いそあえ	○	★牛乳(飲用),鶏肉モモ 赤みそ,白みそ かつお厚削り節 さば切り身,きざみのり	精白米,精麦,さつまいも サラダ油,白いりごま	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 ホールコーン(冷凍)	656	29.5
19	水	てづくりセサミロールパン ポークビーンズ コーンサラダ	○	★牛乳(飲用) ★牛乳(調理用) ★生クリーム,大豆 ,豚モモ肉	強力粉,上白糖 ★無塩バター,はちみつ 白すりごま,★有塩バター サラダ油,じゃがいも	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 ホールコーン(冷凍)	694	24.0
20	木	あんかけやきそば やさいとツナのあえもの あんにんどうふ	○	★牛乳(飲用),豚モモ肉 いか短冊,冷凍むきえび ツナ水煮(ルー),粉寒天 ★牛乳(調理用)	蒸し中華めん,ごま油 サラダ油,でんぷん,上白糖	にんじん,玉葱,たけのこ(水煮) 干し椎茸,はくさい,もやし しょうが,ほうれんそう キャベツ,みかん缶 ★黄桃缶(ダイス),★パイン缶	619	28.8
21	金	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	○	★牛乳(飲用),油揚げ 豚肩肉,木綿豆腐,白みそ 赤みそ,かつお厚削り節,豆豉	精白米,じゃがいも こんにゃく,サラダ油 でんぷん,揚げ油,上白糖 白いりごま,練りごま白	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	697	30.6
24	月	チャーハン ちゅうかスープ いかのこうみやき フルーツヨーグルトがけ	○	★牛乳(飲用),焼き豚 冷凍むきえび,鶏肉モモ ★たまご,いか鹿の子目 ★プレーンヨーグルト	精白米,精麦,サラダ油 ごま油,でんぷん 上白糖,白すりごま	ねぎ,たけのこ(水煮) にんじん,ピーマン,えのきたけ チンゲンツァイ,しょうが にんにく,みかん缶 ★黄桃缶(ダイス),★パイン缶	644	32.3
25	火	ごはん みそしる ちぐざやき ごまあえ	○	★牛乳(飲用),生わかめ 白みそ,赤みそ かつお厚削り節,★たまご 鶏ひき肉,木綿豆腐	精白米,精麦,じゃがいも 上白糖,サラダ油,白すりごま	玉葱,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	646	28.7
26	水	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	○	★牛乳(飲用),大豆 豚モモ肉(ひき肉) ベーコン	★無塩コッペパン サラダ油,薄力粉,じゃがいも	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,きゅうり,もやし	622	26.1
27	木	こうやどうふのそぼろどん りきゅうじる グレープかん	○	★牛乳(飲用),鶏ひき肉 凍り豆腐,油揚げ,白みそ かつお厚削り節,粉寒天	精白米,精麦,サラダ油 上白糖,さといも 練りごま白	干し椎茸,にんじん,ねぎ だいこん,こまつな ぶどうジュース(赤) ぶどうジュース(白)	670	26.8
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	○	★牛乳(飲用),ベーコン 鶏肉モモ,冷凍むきえび いか短冊,★牛乳(調理用) ★生クリーム,大豆 青大豆	ハーフスパゲティ サラダ油,薄力粉 ★有塩バター,ごま油	にんじん,玉葱 マッシュルーム水煮,パセリ キャベツ,きよみ	700	32.1

※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缶になります。  
 ※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	661	27.6
学校給食摂取基準	650	26.0