

# 5がつ こんだて表



きよは しりつきせいでいよんしやうがっこう  
清瀬市立清瀬第四小学校

| にち<br>日<br>よう<br>曜 | ぎゅう<br>牛<br>にゅう<br>乳 | こんだてめい<br>献立名                                       | あか<br>赤のなかま  | きいろ<br>黄色のなかま                              | みどり<br>緑のなかま  | エネルギー(kcal)                |
|--------------------|----------------------|---|--|--|---|----------------------------|
|                    |                      |   | ち<br>血や肉になる  | ねつ<br>ちから<br>熱や力になる                        | からだ<br>ちようし<br>ととの<br>体の調子を整える  | たんぱく質(g)                   |
|                    |                      |   |  |  |   | 脂質(g)                      |
| 1                  | 水                    | カレーうどん<br>いそあえ<br>まっちゃんケーキ                          | ぎゅうにゅう,ぶた<br>にく,のり,なまク<br>リーム                                  | うどん,あぶら,でん<br>ぶん,こむぎこ,さと<br>う,バター          | たまねぎ,にんじん,ねぎ,<br>キャベツ,こまつな,えのき<br>だけ,しめじ,とうもろこし                             | 668<br>22.3<br>28.4<br>1.8 |
| 2                  | 木                    | チキンライス<br>やさいスープ<br>バイクドチーズポテト                      | ぎゅうにゅう,とり<br>にく,しろいんげん<br>まめ,ぶたにく,ペー<br>コン,チーズ,ツナ              | こめ,むぎ,あぶら,<br>じゃがいも                        | たまねぎ,にんじん,キャベ<br>ツ,ほうれんそう,セロリー,<br>とうもろこし                                   | 588<br>24.7<br>18.7<br>2.3 |
| 7                  | 火                    | ハヤシライス<br>グリーンサラダ<br>キャロットかん                        | ぎゅうにゅう,ぶた<br>にく,なまクリーム,<br>こなかんでん                              | こめ,むぎ,あぶら,こ<br>むぎこ,バター,さと<br>う             | しょうが,にんにく,にんじ<br>ん,たまねぎ,エリンギ,トマ<br>トピューレ,キャベツ,きゅ<br>うり,グリーンアスパラ,み<br>かんジュース | 635<br>19.4<br>20.9<br>1.9 |
| 8                  | 水                    | わかめごはん<br>うすらたまごいりとうふじる<br>さばのぶなかほし<br>ゆでやさいのごまだれかけ | ぎゅうにゅう,わか<br>め,とうふ,うすらた<br>まご,さば                               | こめ,むぎ,でんぶん,<br>さとう,ごま                      | ねぎ,こまつな,キャベツ,も<br>やし,にんじん   | 624<br>32.4<br>25.5<br>2.4 |
| 9                  | 木                    | ジャージャーめん<br>じゃがいものまるごとあげ<br>かふうづけ                   | ぎゅうにゅう,ぶた<br>にく,だいず,みそ   | むしちゅうかめん,<br>あぶら,さとう,でん<br>ぶん,じゃがいも,こ<br>ま | にんにく,しょうが,ねぎ,た<br>けのこ,ほししいだけ,にん<br>じん,きゅうり,だいこん                             | 649<br>27.2<br>24.8<br>2.3 |
| 10                 | 金                    | ごはん<br>ごもくみそしる<br>ぶたにくのしょうがやき<br>わふうあえ              | ぎゅうにゅう,あぶ<br>らあげ,みそ,ぶたに<br>く,わかめ                               | こめ,むぎ,じゃがい<br>も,さとう                        | しめじ,だいこん,にんじん,<br>ねぎ,しょうが,キャベツ,<br>きゅうり,もやし                                 | 570<br>25.4<br>20.5<br>1.7 |
| 13                 | 月                    | ごまごはん<br>みそしる<br>にぎすのこうみあげ<br>ごもくきんぴら               | ぎゅうにゅう,みそ,<br>にぎす,さつまあげ  | こめ,ごま,じゃがい<br>も,でんぶん,あぶら,<br>こんにゃく,さとう     | こまつな,たまねぎ,しょう<br>が,にんじん,ごぼう   | 555<br>20.3<br>16<br>1.7   |
| 14                 | 火                    | スパゲティペスカトーレ<br>コールスローサラダ<br>サワーかん                   | ぎゅうにゅう,ペー<br>コン,えび,いか,ほた<br>て,こなチーズ,こな<br>かんでん,にゅうさ<br>んきんいりょう | ハーフスパゲティ,<br>あぶら,こむぎこ,さ<br>とう              | にんじん,たまねぎ,パセリ,<br>トマトかんづめ,にんにく,<br>キャベツ,きゅうり                                | 612<br>27.9<br>20.6<br>2.0 |
| 15                 | 水                    | こうやどうふのそぼろどん<br>いなかじる<br>みしょうかん                     | ぎゅうにゅう,とり<br>にく,こうやどうふ,<br>あぶらあげ                               | こめ,むぎ,あぶら,さ<br>とう,ごま,じゃがい<br>も             | ほししいだけ,にんじん,ね<br>ぎ,だいこん,ごぼう,みしょ<br>うかん                                      | 537<br>26.0<br>18.9<br>1.7 |
| 16                 | 木                    | ごまきなこあげパン<br>ポトフ<br>ダイコンサラダ                         | ぎゅうにゅう,きな<br>こ,ぶたにく,フラン<br>クフルト,だいず                            | こっぺパン,あぶら,<br>ごま,さとう,じゃが<br>いも             | たまねぎ,にんじん,キャベ<br>ツ,セロリー,だいこん,きゅ<br>うり,とうもろこし                                | 624<br>25.0<br>29.5<br>1.4 |
| 17                 | 金                    | ごはん<br>とんじる<br>さけのてりやき<br>じゃこあえ                     | ぎゅうにゅう,ぶた<br>にく,あぶらあげ,と<br>うふ,みそ,さけ,ちり<br>めんじゃこ                | こめ,むぎ,じゃがい<br>も,こんにゃく,あぶ<br>ら,さとう,ごま       | ごぼう,だいこん,にんじん,<br>ねぎ,しょうが,キャベツ,<br>きゅうり,もやし                                 | 573<br>32<br>18.0<br>1.8   |

| にち<br>日<br>よう<br>曜 | ぎゅう<br>牛<br>にゅう<br>乳 | こんだてめい<br>献立名  | あか<br>赤のなかま                                      | きいろ<br>黄色のなかま                                    | みどり<br>緑のなかま  | エネルギー(kcal)                |
|--------------------|----------------------|--|--|--|---|----------------------------|
|                    |                      |  | ち<br>血や肉になる                                      | ねつ<br>ちから<br>熱や力になる                              | からだ<br>ちようし<br>ととの<br>体の調子を整える  | たんぱく質(g)                   |
|                    |                      |  |  |  |   | 脂質(g)                      |
| 20                 | 月                    | しんごぼうごはん<br>みそしる<br>じゃがいものそぼろに                       | ぎゅうにゅう,ぶた<br>にく,あぶらあげ,わ<br>かめ,とうふ,みそ             | こめ,むぎ,あぶら,さ<br>とう,ごま,じゃがい<br>も,こんにゃく             | ごぼう,にんじん,ねぎ,しめ<br>じ,たまねぎ,さやいんげん,<br>しょうが                                    | 618<br>26.4<br>20.4<br>2.2 |
| 21                 | 火                    | ごはん<br>うすらたまごいりあおなじる<br>しろみざかなのごまみそやき<br>ツナとわかめのあえもの | ぎゅうにゅう,とり<br>にく,うすらたまご,<br>メルクレーサ,みそ,ツ<br>ナ,わかめ  | こめ,むぎ,でんぶん,<br>あぶら,さとう,ごま                        | ほうれんそう,ねぎ,しょう<br>が,キャベツ,きゅうり  | 581<br>31.3<br>18.8<br>2.2 |
| 22                 | 水                    | セサミトースト<br>チリコンカン<br>コーンサラダ                          | ぎゅうにゅう,きん<br>ときまめ,ぶたにく,<br>ペーコン                  | しょくパン,バター,<br>はちみつ,ごま,あぶ<br>ら,じゃがいも,こむ<br>ぎこ,さとう | にんにく,セロリー,たまね<br>ぎ,にんじん,エリンギ,トマ<br>トかんづめ,トマトピュー<br>レ,キャベツ,きゅうり,とう<br>もろこし   | 639<br>21.8<br>29.7<br>1.6 |
| 23                 | 木                    | ごはん<br>みそしる<br>かつおのあまからあげ<br>かぶのレモンふうみ               | ぎゅうにゅう,あぶ<br>らあげ,とうふ,みそ,<br>かつお                  | こめ,むぎ,じゃがい<br>も,でんぶん,あぶら,<br>さとう,ごま              | えのきだけ,こまつな,にん<br>じん,しょうが,かぶ,キャ<br>ベツ,レモン                                    | 608<br>29.5<br>17.1<br>1.9 |
| 24                 | 金                    | ごはん<br>しせんどうふ<br>わかめスープ<br>こだますいか                    | ぎゅうにゅう,とう<br>ふ,ぶたにく,わかめ                          | こめ,むぎ,あぶら,さ<br>とう,でんぶん,ごま                        | たまねぎ,にんじん,チンゲ<br>ンツアイ,しいだけ,しょう<br>が,にんにく,たけのこ,ねぎ,<br>しめじ,すいか                | 569<br>24.4<br>18.9<br>2.0 |
| 27                 | 月                    | ごはん<br>けんちんじる<br>ししゃものからあげ<br>こまつなのごまあえ              | ぎゅうにゅう,とう<br>ふ,あぶらあげ,し<br>しゃも                    | こめ,むぎ,こんにゃ<br>く,じゃがいも,あぶ<br>ら,でんぶん,さとう,<br>ごま    | にんじん,だいこん,ごぼう,<br>ねぎ,キャベツ,こまつな,も<br>やし                                      | 630<br>27.1<br>21.3<br>1.7 |
| 28                 | 火                    | おやこどん<br>こまつなのごまあえ<br>れいとうみかん                        | ぎゅうにゅう,とり<br>にく,たまご                              | こめ,むぎ,さとう,ご<br>ま                                 | たまねぎ,にんじん,キャベ<br>ツ,こまつな,もやし,みかん   | 621<br>27.7<br>19.3<br>1.7 |
| 29                 | 水                    | ガーリックトースト<br>まめのクリームスープ<br>かいそうサラダ                   | ぎゅうにゅう,しろ<br>いんげんまめ,ペー<br>コン,なまクリーム,<br>かいそうミックス | しょくパン,バター,<br>あぶら,じゃがいも,<br>こむぎこ                 | にんにく,パセリ,たまね<br>ぎ,にんじん,セロリー,とうも<br>ろこし,キャベツ,きゅうり                            | 592<br>20.3<br>30.0<br>1.7 |
| 30                 | 木                    | ごはん<br>はるさめスープ<br>さわらのかんこくやき<br>ナムル                  | ぎゅうにゅう,ぶた<br>にく,うすらたまご,<br>さわら                   | こめ,むぎ,はるさめ,<br>ごま,あぶら                            | にんじん,たけのこ,えのき<br>だけ,しょうが,ねぎ,チンゲ<br>ンツアイ,にんにく,こまつ<br>な,もやし                   | 593<br>28.7<br>20.8<br>1.9 |
| 31                 | 金                    | ツナカレーピラフ<br>ビーンズサラダ<br>フルーツヨーグルトがけ                   | ぎゅうにゅう,ツナ,<br>あおだいず,だいず,<br>プレーンヨーグル<br>ト        | こめ,むぎ,あぶら  | たまねぎ,にんじん,ピーマ<br>ン,エリンギ,とうもろこし,<br>きゅうり,キャベツ,みかん<br>かんづめ,ももかんづめ,パ<br>インかんづめ | 588<br>21.3<br>19.0<br>1.4 |

※ 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。(果物を除く)  
 ※ ドレッシング類は別配食の形をとります。  
 ※ エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分相当量(g)は中学年の数字です。