

6がつ

こんだて表



きよせしりつきよせだいいんしょうがっこう
清瀬市立清瀬第四小学校

にち 日	ぎゅう 牛	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)
						脂質(g)
3	月	チンジャオロースどん レタスのスープ こだますいか	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ	こめ,むぎ,あぶら,でん ぶん,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,た まねぎ,たけのこ,ピーマン,レタ ス,すいか	578 20.7 17.3 2.0
4	火	ごはん とんじる まめあじのカレーあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,みそ,まめあじ, するめ,ちりめんじゃこ	こめ,むぎ,じゃがいも, こんにゃく,あぶら,こむ ぎ,こ,でんぶん,ごまあぶ ら	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	622 28.6 19.8 1.6
5	水	キムチチャーハン ちんげんさいのスープ いかのねぎみそやき	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とり,うずらたまご, いか,みそ	こめ,むぎ,あぶら,ごま あぶら,ごま,はるさめ, でんぶん	にんじん,キムチ,ねぎ,チンゲン ツァイ,たけのこ,ほししいたけ, しょうが,にんにく	559 28.5 17.3 2.3
6	木	ツナピザトースト ABCスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,ツナ,ピザ チーズ,ぶたにく	しょくパン,あぶら,じゃ がいも,ABCパスタ,ご ま,ごまあぶら	たまねぎ,パセリ,エリンギ,トマ トピューレ,にんじん,ごぼう, きゅうり,キャベツ	559 25.7 25.9 2.6
7	金	ごはん さつまじる にくどうふ さくらんぼ	ぎゅうにゅう,とり,こ みそ,ぶたにく,とうふ	こめ,むぎ,さつまいも, あぶら,さとう	にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん, たまねぎ,しめじ,こまつな,にん にく,しょうが,さくらんぼ	632 28.6 17.8 1.9
10	月	うめじゃこごはん みそしる にくじゃが あじさいゼリー	ぎゅうにゅう,ちりめん じゃこ,わかめ,みそ,ぶ たにく,こなかんてん	こめ,むぎ,白いりごま, じゃがいも,こんにゃく, さとう	うめほし,ねぎ,たまねぎ,にんじ ん,さやいんげん,ぶどうジュ ース,レモン	610 23.4 15.6 2.2
11	火	きなこトースト とりにくのトマトに ツナサラダ	ぎゅうにゅう,きなこ,と りにく,ツナ	しょくパン,バター,はち みつ,あぶら,じゃがい も,こむぎ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,に んじん,エリンギ,トマトピュー レ,トマトかんづめ,きゅうり, キャベツ	624 26.4 29.7 2.2
12	水	いわしのかばやきどん ごもくみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう,いわし,あ ぶらあげ,みそ	こめ,むぎ,でんぶん,あ ぶら,さとう,じゃがいも	しょうが,にんじん,こまつな,も やし,れいとうみかん	660 25.3 19.6 2
13	木	ガーリックライス やさいスープ メルルーサのこうそうパンこやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,メルルーサ	こめ,むぎ,あぶら,じゃ がいも,オリーブオイル, パン,さとう	にんにく,たまねぎ,パセリ,キャベ ツ,にんじん,ほうれんそう,セロ リ,だいこん,きゅうり	569 25.4 16.3 2.2
14	金	かてうどん ピーンズポテト キャロットかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,だいず,あお のり,こなかんてん	うどん,さとう,ごま,で んぶん,あぶら,じゃがい も	こまつな,たまねぎ,にんじん,ね ぎ,えのきたけ,みかんジュ ース	568 26 17.7 1.6

※ 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)

にち 日	ぎゅう 牛	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)
						脂質(g)
17	月	ごはん うずらたまごいりあおなじる きびなごあげ わふうあえ	ぎゅうにゅう,とり,こ うずらたまご,きびなご, ツナ,わかめ	こめ,むぎ,でんぶん,ご まあぶら,こむぎ,あぶ ら	ほうれんそう,ねぎ,キャベツ, きゅうり,もやし,にんじん	558 26.1 18.7 1.7
18	火	スパゲティカレーミートソース ダイコンサラダ ピーチかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,こなチーズ,こな かんてん	ハーフスパゲティ,あぶ ら,さとう,こむぎ,こ	しょうが,にんにく,たまねぎ,に んじん,エリンギ,セロリー,トマ トピューレ,だいこん,きゅうり, とうもろこし,ももジュース,はく とうかんづめ	655 24.4 21 2.2
19	水	ごはん てづくりひじきふりかけ こんさいじる たまごやき だいずといものじゃこがらめ	ぎゅうにゅう,ひじき,お かか,たまご,だいず,ち りめんじゃこ	こめ,むぎ,ごま,さんお んとう,さとう,さつまい も,でんぶん,あぶら	にんじん,だいこん,こまつな,ご ぼう,ねぎ	660 25.5 21 1.6
20	木	ニンニパン クリームシチュー ピーンズサラダ	ぎゅうにゅう,とり,こ, なまクリーム,あおだい ず,だいず	にんじんパン,じゃがい も,あぶら,こむぎ,パ ター,さとう	にんじん,たまねぎ,パセリ,きゅ うり,キャベツ	638 23.9 26.7 2.2
21	金	シシシューシー もすくのみそしる ゴーヤチャンプルー パイナップル	ぎゅうにゅう,ぶたにく, こんぶ,もすく,あぶらあ げ,みそ,とうふ,おかか	こめ,むぎ,あぶら,ごま, さとう,ごまあぶら	しょうが,ごぼう,にんじん,こま つな,えのきたけ,にがうり,もや し,たまねぎ,にら,パイナップル	613 28.9 21.8 2.3
24	月	タンタンメン かふうづけ 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	ちゅうかめん,ごまあぶ ら,あぶら,さとう,でん ぶん,さんおんとう	にんにく,しょうが,にんじん,ね ぎ,ほししいたけ,きゅうり,だい こん,みかんかんづめ,ももかんづ め,パインかんづめ	564 22.9 22.9 2
25	火	ごはん みそしる さばのんにくやき ごまあえ	ぎゅうにゅう,みそ,さば	こめ,むぎ,じゃがいも, ごまあぶら,さとう,ごま	たまねぎ,えのきたけ,にんにく, キャベツ,こまつな,もやし,にん じん	594 27.5 19.3 1.9
26	水	シーフードピラフ ミネストラスープ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう,いか,え び,ほたて,ぶたにく	こめ,むぎ,バター,あぶ ら,シェルマカロニ,じゃ がいも,さとう	たまねぎ,にんじん,トマトかんづ め,パセリ,きゅうり,とうもろこ し	543 23.7 14.8 2.1
27	木	ドライカレー きのこサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,こなかんてん, にゅうさんきんいん りょう	こめ,むぎ,あぶら,こむ ぎ,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,ピーマン,に んにく,しょうが,トマトピュー レ,しいたけ,えのきたけ,しめじ, キャベツ	618 22.0 18.2 1.7
28	金	ごまごはん はっちゃんどうふ ちゅうかスープ とうもろこし	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶ たにく,えび,いか,とり にく,うずらたまご	こめ,ごま,あぶら,さど う,でんぶん	にんにく,しょうが,たけのこ,に んじん,たまねぎ,ほししいたけ, えのきたけ,チンゲンツァイ,ね ぎ,とうもろこし	647 30.3 19.8 2.0

※ 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。