

10がっ こんだて表



きよせしりつきよせだいやんしょうがっこう
清瀬市立清瀬第四小学校

日にち 曜日	ぎゅう 牛 にゅう 乳	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) たんぱく質(g)
			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	脂質(g) 塩分(g)
1	火	わかめじゃごはん じゃがいものそぼろに みそしる	ぎゅうにゅう,ちりめ んじゃこ,わかめ,ぶた にく,あぶらあげ,とう ふ,みそ	こめ,むぎ,ごま,じゃ がいも,いとこんにゃ く,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,さやいん げん,しょうが,はくさい,ごま つな	622 28.8 19.2 2.4
2	水	ごはん もうかざめのんにくやき ちゅうかコーンスープ パンサンスー	ぎゅうにゅう,もうか ざめ,うすらたまご,ち りめんじゃこ	こめ,むぎ,あぶら,で んぶん,はるさめ,あぶ ら,ごま	にんにく,とうもろこし,にん じん,ねぎ,ほうれんそう,きゅ うり,キャベツ,たまねぎ	617 30.8 19.1 2.1
3	木	はいがしよくパン てづくりりんごジャム あきやさいのクリームに わかめサラダ	ぎゅうにゅう,とり にく,なまクリーム,わか め	はいがしよくパン,さ とう,あぶら,さつまい も,こむぎこ,バター	りんご,レモン,セロリー,にん じん,たまねぎ,しめじ,かぶ, キャベツ,きゅうり,とうもろ こし	636 23.1 22.5 2.4
4	金	いわしのかばやきどん こんさいじる ごまあえ	ぎゅうにゅう,いわし, みそ,かつおぶし	こめ,むぎ,でんぶん, あぶら,さとう,さとい も,あぶら,ごま	しょうが,にんじん,だいこん, ごぼう,ねぎ,ほうれんそう,も やし	673 25.7 22 2.3
7	月	ピピンバ はるさめスープ みかんかん	ぎゅうにゅう,ぶたに く,うすらたまご,こな かんでん	こめ,むぎ,さとう,あ ぶら,ごま,でんぶん, はるさめ	ぜんまい,しょうが,にんにく, だいずもやし,ほうれんそう, にんじん,たけのこ,ねぎ,ごま つな,みかんジュース	611 23.9 18.5 2.2
8	火	きなことうにゅうトースト チリコンカン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう,きなこ とうにゅう,きんとき まめ,ぶたにく,ベー コン	しよくパン,さとう,あ ぶら,じゃがいも,パ ター,こむぎこ	セロリー,にんにく,たまねぎ, にんじん,エリンギ,トマトか んづめ,トマトピューレ,キャ ベツ,きゅうり	591 22.6 22.8 1.7
10	木	ツナピラフ レンズまめのスープ パンナコッタ ブルーベリーソース	ぎゅうにゅう,ツナ, ベーコン,レンズまめ, なまクリーム	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,さとう,プ ルーベリー	たまねぎ,にんじん,とうもろ こし,キャベツ,トマトかんづ め	633 19.8 24.1 1.8
11	金	カレーライス ビーンズサラダ りんご	ぎゅうにゅう,ぶたに く,だいず,あおだいず	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, バター,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,きゅうり,キャベツ, りんご	624 21.3 19.4 2.0
15	火	あきのかおりごはん ししゃもの2しよくあげ ごじる かぶのゆずふうみ	ぎゅうにゅう,とり にく,あぶらあげ,ししゃ も,あおのり,だいず,み そ	こめ,むぎ,くり,こむぎ こ,でんぶん,あぶら, こんにゃく,さといも, さとう	しめじ,にんじん,ごぼう,だい こん,ねぎ,かぶ,ゆず	647 31.5 23 2.5
16	水	チキンライスの ホワイトソースかけ ひじきサラダ グレーブかん	ぎゅうにゅう,とり にく,しろいんげんまめ, なまクリーム,ひじき, こなかんでん	こめ,むぎ,あぶら,こ むぎこ,バター,ごま, さとう	たまねぎ,にんじん,パセリ,だ いこん,きゅうり,とうもろこ し,ぶどうジュース	637 22.4 21.9 2.2

※ 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)

日にち 曜日	ぎゅう 牛 にゅう 乳	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) たんぱく質(g)
			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	脂質(g) 塩分(g)
17	木	けんちんうどん ゆでやさいごまだれかけ だいがくいも	ぎゅうにゅう,とり にく,あぶらあげ	うどん,あぶら,いとこ んにゃく,さとう,ご ま,さつまいも,みすあ め	だいこん,ごまつな,にんじん, ねぎ,ほうれんそう,キャベツ, もやし	649 25.4 25.8 1.6
18	金	ごはん さわにわん さんまのしおやき だいこんのおろしに いとかんでんのあえもの	ぎゅうにゅう,さんま, ぶたにく,とうふ	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,いとこ んにゃく,さとう	だいこん,ごぼう,にんじん,た けのこ,ねぎ,ほししいたけ,こ まつな,きゅうり	599 25.9 25.1 2.1
22	火	ごはん いかのかりんあげ とんじる はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう,いか,ぶ たにく,とうふ,みそ, おかか	こめ,むぎ,しょうしん こ,でんぶん,あぶら, さとう,じゃがいも,こ んにゃく	しょうが,ごぼう,だいこん,に んじん,ねぎ,はくさい,ほうれ んそう	622 29.1 16.6 2.4
23	水	おやこどん ごまつなのごまあえ みかん	ぎゅうにゅう,とり にく,たまご	こめ,むぎ,さとう,ご ま	たまねぎ,にんじん,キャベツ, ごまつな,もやし,みかん	598 26.1 17.6 1.5
24	木	もりのピラフ パイザヌスープ じゃがいものチーズやき	ぎゅうにゅう,とり にく,こおりとうふ,ペ ーコン,チーズ	こめ,むぎ,あぶら,パ ター,はるさめ,じゃが いも	たまねぎ,にんじん,しめじ,エ リンギ,しいたけ,パセリ,しょ うが,キャベツ	616 23.5 21.6 2.5
25	金	チキンカツバーガー ひよこまめのスープ サワーかん	ぎゅうにゅう,とり にく,ひよこまめ,ぶたに く,こなかんでん,にゅ うさんきんいんりょ う	パンズパン,こむぎこ, パンこ,あぶら,さとう	キャベツ,かぶ,たまねぎ,にん じん,とうもろこし	603 27.9 21.0 2.5
28	月	ちゅうかどん かぶときゅうりのごまふうみ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう,ぶたに く,いか,えび,うすら たまご,とうふ	こめ,むぎ,あぶら,で んぶん,さとう,ごま, しらたまご	たけのこ,はくさい,たまねぎ, にんじん,チンゲンツァイ,ほし しいたけ,しょうが,かぶ,きゅ うり,みかんかんづめ,パインかんづ め,ももかんづめ	673 27.9 15.0 2.1
29	火	ドセ リレンク クト いそあえ	ジョア(ぎゅうにゅ う),さば,とうふ,きざ みのり	こめ,むぎ,こんにゃ く,さといも,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ね ぎ,キャベツ,ごまつな,えのき だけ,しめじ,とうもろこし	589 30.4 20.3 2.1
30	水	マーボーどん ごまじゃこあえ かき	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,みそ,ちりめ んじゃこ	こめ,むぎ,あぶら,さ とう,でんぶん,ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけ のこ,ほししいたけ,にら,キャ ベツ,きゅうり,もやし,たまね ぎ,かき	607 27.5 20.0 2.0
31	木	きのこスパゲティ かいそうサラダ かぼちゃのチーズケーキ	ぎゅうにゅう,ペ ーコン,ぶたにく,きざみの り,かいそうミックス, クリームチーズ,なま クリーム	こめ,むぎ,こんにゃ く,さとう	しめじ,しいたけ,えのきだけ, にんじん,たまねぎ,チンゲン ツァイ,しょうが,にんにく, キャベツ,きゅうり,かぼちゃ	697 24.5 27.8 2.4

※ 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。