

# 1がっ こんだてひょう

## 清瀬第四小学校

日	牛乳	こんだて 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから ちと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちやうし ととの 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	牛乳	こんだて 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから ちと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちやうし ととの 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 3 火		たまごそうすい やさいとツナのあえもの くりいりあんこもち	ぎゅうにゅう、えび、とりにく、 たまご、ツナ、あずき	せいはくまい、さとう、くり、 じょうしんこ	だいこん、ほししいたけ、ねぎ、 こまつな、ほうれんそう、キャベツ、 もやし	599 kcal 27.3 g 16.3 g 2.1 g	2 2 木		シーフードピラフ ふゆやさいのミルクに グリーンサラダ	ぎゅうにゅう、いか、えび、とりにく	せいはくまい、むぎ、バター、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 はくさい、かぶ、しめじ、キャベツ、 こまつな、もやし	579 kcal 25.3 g 17.7 g 2.3 g
1 4 水		マーボーどん ちゅうかコーンスープ りんご	ぎゅうにゅう、とうふ、ふたにく、 みそ、たまご	せいはくまい、むぎ、あぶら、さとう、 こまあぶら、でんぶん	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、にら、とうもろこし、 にんじん、ほうれんそう、りんご	616 kcal 25.8 g 19.5 g 2.1 g	2 3 金		ごはん みそけんちん わかさぎのからあげ ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、わかさぎ	せいはくまい、むぎ、こんにゃく、 じゃがいも、こまあぶら、でんぶん、 こむぎこ、さとう、こま	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、もやし	587 kcal 25.2 g 16.9 g 1.8 g
1 5 木		ちゃんこうどん ひじきあえ ふかしいも	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、 あぶらあげ、ひじき	うどん、あぶら、さつまいも	しめじ、にんじん、はくさい、ねぎ、 こまつな、ほうれんそう、だいこん	559 kcal 26.2 g 13.8 g 1.7 g	2 6 月		ごはん（しおにぎり） とんじる さけのしおやき あおなのそくせきづけ	ぎゅうにゅう、ふたにく、とうふ、 みそ、さけ	せいはくまい、むぎ、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、 しょうが、こまつな、キャベツ	555 kcal 30.6 g 14.5 g 1.9 g
1 6 金		チキンライス マゼドアンサラダ フルーツヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト	せいはくまい、むぎ、あぶら、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、こまつな、 きゅうり、とうもろこし、 みかん、かんづめ、ももかんづめ、 パイナップル	566 kcal 20.6 g 14.0 g 1.4 g	2 7 火		コッペパン いちごジャム ワントンスープ くじらのたつたあげ はくさいサラダ	ぎゅうにゅう、ふたにく、くじら	コッペパンいちごジャム、 ウェーブワントン、こまあぶら、 あぶら、じょうしんこ、でんぶん、 さとう	もやし、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、 ほししいたけ、にんにく、しょうが、 はくさい、きゅうり	545 kcal 29.1 g 19.0 g 2.3 g
1 9 月		たかなチャーハン はるさめスープ いかのチリソース	ぎゅうにゅう、たまご、ふたにく、いか	せいはくまい、むぎ、あぶら、こま、 はるさめ、でんぶん、さとう	たかなづけ、こまつな、しょうが、 にんじん、たけのこ、えのきたけ、 ねぎ、チンゲンツァイ、にんにく	580 kcal 26.0 g 17.2 g 2.5 g	2 8 水		スパゲティミートソース コールスローサラダ みかん	ぎゅうにゅう、ふたにく	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、セロリー、マッシュルーム、 トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、 みかん	597 kcal 23.4 g 20.8 g 2.1 g
2 0 火		《きよはち こんだて》 ニンニパン® ポークビーンズ ツナサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう、だいす、ふたにく、ツナ	にんじん、しょうが、パン、あぶら、 じゃがいも、さとう、はちみつ、 れもん	セロリー、しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、 れもん	588 kcal 25.8 g 23.1 g 2.3 g	2 9 木		ごはん にらたまじる ぶりのてりやき こまあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、みそ、 ぶり	せいはくまい、むぎ、さとう、こま	にら、ねぎ、えのきたけ、しょうが、 キャベツ、こまつな、もやし	602 kcal 30.7 g 22.8 g 2.0 g
2 1 水		ごまごはん かすじる あつあげのむぎみそやき やさいのゆずふうみ	ぎゅうにゅう、ふたにく、あぶらあげ、 みそ、なまあげ	せいはくまい、こま、さといも、 こんにゃく、おしむぎ、さとう	にんじん、はくさい、ねぎ、しょうが、 キャベツ、だいこん、きゅうり、ゆず	607 kcal 25.9 g 20.6 g 2.3 g	3 0 金		きよせのほうれんそう グリーンカレー かいそうサラダ ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、かいそうミックス、 かんでん、ヨーグルト	せいはくまい、むぎ、あぶら、 こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、 れもん	642 kcal 20.4 g 24.0 g 1.9 g

きよせ食ネットワーク会議では、毎月19（い）日の“食育の日”  
に合わせてレシピサイト「クックパット」にて、学校給食や保育園・  
健康推進課によるおすすめレシピを公開しています。



こちらの二次元コードからご覧になれます。→



- ※ 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、たんぱく質、脂質、塩分相当量は中学年の数字です。

基準値（中学年）  
エネルギー（kcal） 650kcal  
たんぱく質（g） 26.0g  
脂質（g） 20.9g  
塩分（g） 2.0g