

10がっ こんだてひょう

清瀬第四小学校

日	牛乳	こんだて めい 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 もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	水	ごはん とうふとわかめのみそしる じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、みそ、 かつおぶし、ふたにく	せいはいくまい、むぎ、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、さとう	ねぎたまねぎ、にんじん、 さやえんどう、しょうが	552 kcal 21.6 g 14.2 g 1.7 g
2	木	きなことうにゅうトースト ボーワピーズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、とうにゅう、 だいず、ふたにく、なまクリーム	むえんパン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、 トマトピューレ、キャベツ、きゅうり	566 kcal 25.6 g 21.4 g 2.1 g
3	金	ごはん いわしのたつたあげ 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	せいはいくまい、むぎ、でんぶん、 しょうしんこ、あぶら、さといも、 さとう、ごま	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、キャベツ、こまつな、もやし	656 kcal 26.7 g 24.0 g 1.7 g
6	月	おやこどん おひたし みたらしんだこ	ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、 たまご、とうふ	せいはいくまい、むぎ、さとう、 しょうしんこ、しらたまご、でんぶん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな	685 kcal 28.2 g 15.8 g 2.0 g
7	火	マーボーめん かふうづけ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう、とうふ、ふたにく、 レンズまめ、みそ、 プレーンヨーグルト	ちゅうかめん、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、きゅうり、 だいこん、みかんかんづめ、 ももかんづめ、パイナップル	589 kcal 27.9 g 22.4 g 2.1 g
9	木	さつまいもごはん かきたまじる さけのてりやき ゆでやさいごまだれがけ	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、 かつおぶし、さけ	せいはいくまい、さつまいも、ごま、 でんぶん、さとう、あぶら	ほうれんそう、ねぎ、しょうが、 キャベツ、もやし、にんじん	568 kcal 30.2 g 17.2 g 1.9 g
10	金	ツナピラフ レンズまめのスープ パンナコッタの ブルーベリーソースがけ	ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン、 レンズまめ、なまクリーム	せいはいくまい、むぎ、あぶら、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 かぶ、キャベツ、トマトかんづめ、 ブルーベリー	626 kcal 20.0 g 23.4 g 1.8 g
14	火	ごはん てづくりふりかけ こもくみそしる ちくさやき キャベツとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 あおのり、あぶらあげ、かつおぶし、 みそ、たまご、とりにく、とうふ、 わかめ	せいはいくまい、むぎ、ごま、 じゃがいも、さとう、あぶら	にんじん、ねぎ、もやし、ほうれんそう、 キャベツ、しょうが	618 kcal 33.6 g 20.9 g 2.2 g
15	水	バターライスの クリームソースかけ ピーズサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、だいず、あおだいず	せいはいくまい、むぎ、バター、 こむぎこ、あぶら、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、 パセリ、きゅうり、キャベツ	605 kcal 20.4 g 23.5 g 1.3 g
16	木	ごまごはん いなかにる やきししゃも わふうあえ みかん	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、 かつおぶし、ししゃも、わかめ	せいはいくまい、ごま、じゃがいも、 あぶら	だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、 みかん	584 kcal 28.1 g 15.8 g 1.9 g
17	金	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる さんまのしおやき だいこんのおろしに じゃこあえ	ぎゅうにゅう、みそ、かつおぶし、 さんま、ちりめんじゃこ	せいはいくまい、むぎ、じゃがいも、 あぶら	たまねぎ、こまつな、だいこん、 キャベツ、きゅうり、もやし	588 kcal 26.5 g 23.8 g 2.3 g
18	土	もりのピラフ ペイザンヌスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう、とりにく、ふたにく、 こおりとうふ、レンズまめ、ベーコン	せいはいくまい、むぎ、バター、あぶら、 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、しょうが、キャベツ、 こまつな、パセリ	576 kcal 23.6 g 17.8 g 2.2 g
21	火	けんちんうどん ツナとわかめのあえもの くりまっちゃんピザ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、 かつおぶし、ツナ、わかめ、たまご	うどん、あぶら、こんにゃく、 さといも、こむぎこ、さとう、くり、 バター	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、 キャベツ、きゅうり	637 kcal 28.8 g 18.9 g 1.9 g

日	牛乳	こんだて めい 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 もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	水	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、ふたにく、 とうふ、みそ、かつおぶし	せいはいくまい、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	619 kcal 29.9 g 16.5 g 2.2 g
2	木	はいがしよくパン てづくりりんごジャム あきのクリームに わかめサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 しょういんげんまめ、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、れもん、セロリ、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	653 kcal 24.4 g 22.7 g 2.3 g
2	金	ビビンバ ワンタンスープ かき	ぎゅうにゅう、ふたにく	せいはいくまい、むぎ、さとう、あぶら、 ごま、ワンタン	しょうが、にんにく、だいずもやし、 ほうれんそう、だいこん、もやし、 にんじん、ねぎ、はくさい、 ほししいたけ、かき	593 kcal 23.7 g 17.5 g 1.9 g
2	月	ごはん けんちんじる さばのふんがほし いそあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、かつおぶし、 さば、きさみのり	せいはいくまい、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、こまつな、えのきたけ、 しめじ、とうもろこし	589 kcal 30.4 g 20.3 g 2.1 g
2	火	カレーライス かいそうサラダ みかんかん	ぎゅうにゅう、ふたにく、 かいそうミックス、こなかてん	せいはいくまい、むぎ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 ほうれんそう、だいこん、キャベツ、 きゅうり、みかんジュース	650 kcal 18.7 g 21.1 g 2.0 g
2	水	あきのかおりごはん にらたまじる きびなごあげ やさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ、 たまご、みそ、かつおぶし、きびなご、 ツナ	せいはいくまい、もちごめ、さつまいも、 でんぶん、こむぎこ、あぶら	しめじ、にんじん、にら、ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、もやし	580 kcal 27.1 g 19.3 g 2.1 g
3	木	きのこスパゲティ グリーンサラダ かぼちゃのチーズケーキ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ふたにく、 きさみのり、クリームチーズ、たまご、 なまクリーム	スパゲティ、あぶら、さとう、 グラニューとう、こむぎこ	しめじ、しいたけ、えのきたけ、 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、ほうれんそう、かぼちゃ	637 kcal 24.3 g 27.4 g 1.9 g
3	金	みそカツどん さわにわん キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう、ふたにく、たまご、 みそ、かつおぶし	せいはいくまい、むぎ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、さとう、ごま	にんにく、だいこん、ごぼう、にんじん、 ねぎ、ほししいたけ、キャベツ、 きゅうり、しょうが	693 kcal 26.2 g 26.7 g 2.2 g

- ※ 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



毎年10月16日は、世界の食料問題を考える日として国連が制定した「世界食料デー」です。
1981年から、この日は世界の一人一人が協力し合い「すべての人に食料を」をテーマに、FAO（国際連合食糧農業機関）を中心に世界に広がる食糧不足、飢餓、極度の貧困を解決すべく、世界では様々なアクションが行われています。