

11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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
5	水	じゃごはん こじる さけのなんぶやき きゃべつのこうみだれ	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 だいず、あぶらあげ、みそ、さけ	せいはくまい、むぎ、ごま、さといも、 あぶら、ごま	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、 キャベツ、もやし、しょうが	620 kcal 36.1 g 18.7 g 1.8 g
6	木	チャーハン ちゅうかコーンスープ とりのからあげ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう、えび、ぶたにく、 たまご、とりにく	せいはくまい、あぶら、でんぶん、 しょうしんこ	ねぎ、たけのこ、にんじん、 とうもろこし、ほうれんそう、 にんにく、しょうが、りんご、かんづめ、 ももかんづめ、パインかんづめ	683 kcal 29.4 g 21.8 g 2.3 g
7	金	ぶたにくのたまごとじどん いなかじる ゆかりづけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、 とりにく、とうふ	せいはくまい、むぎ、さとう、 じゃがいも、こんにゃく、あぶら	たまねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、ねぎ、キャベツ、しそ	610 kcal 29.9 g 18.6 g 2.4 g
10	月	ごはん けんちんじる ぶたにくのごまみそやき いそあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 みそ、のり	せいはくまい、むぎ、こんにゃく、 さといも、あぶら、さとう、ごま	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 しょうが、にんにく、キャベツ、 ほうれんそう、えのきたけ、しめじ、 とうもろこし	650 kcal 28.3 g 24.1 g 1.8 g
11	火	りんごトースト クリームシチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、あおだいず、 だいず	しょうパン、さとう、バター、 じゃがいも、あぶら、こむぎこ	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、 もやし、キャベツ	671 kcal 24.9 g 30.8 g 2.1 g
12	水	しゃぼくうどん ごまじゃこあえ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、 ちりめんじゃこ、たまご	うどん、さといも、ごま、こむぎこ、 さとう、さつまいも、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、もやし	617 kcal 28.5 g 18.8 g 1.9 g
13	木	シーフードピラフ グリーンサラダ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう、いか、えび、ほたて、 ヨーグルト	せいはくまい、むぎ、バター、あぶら、 さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、ほうれんそう、もやし、 りんご、かんづめ、ももかんづめ、 パインかんづめ	551 kcal 23.4 g 14.8 g 1.7 g
14	金	ごはん てづくりふりかけ きのこじる さかなのさいきょうやき ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 かつおぶし、あおりのり、とうふ、 あぶらあげ、さわかみ、みそ	せいはくまい、むぎ、ごま、でんぶん、 さとう	にんじん、しめじ、えのきたけ、 ほうれんそう、キャベツ、もやし	571 kcal 31.1 g 17.7 g 1.9 g
17	月	こうやどうふごはん こんさいじる ししゃものこうみあげ わふうあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こおりどうふ、みそ、ししゃも、 わかめ	せいはくまい、むぎ、あぶら、さとう、 さといも、でんぶん	ほししいたけ、にんじん、だいこん、 ごぼう、ねぎ、しょうが、キャベツ、 もやし、きゅうり	620 kcal 29.9 g 22.1 g 2.5 g
18	火	マーボーどん パンウーサー みかん	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 だいず、みそ	せいはくまい、むぎ、あぶら、さとう、 でんぶん、はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、らっきょう、 にんじん、キャベツ、もやし、みかん	656 kcal 26.5 g 21.3 g 1.6 g
19	水	ごこくおこわ かきたまじる さばのんにくやき おひたし	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、さば、 かつおぶし	せいはくまい、もちごめ、きび、あわ、 あかまい、でんぶん、あぶら	ねぎ、にんにく、キャベツ、もやし、 ほうれんそう、にんじん、えのきたけ	579 kcal 29.2 g 19.5 g 2.0 g
20	木	スパゲティきのこクリームソース わかめサラダ キャロットかん	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、 なまクリーム、わかめ、かんてん	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	しめじ、たまねぎ、しいたけ、にんじん、 キャベツ、もやし、みかん、ジュース	628 kcal 21.6 g 25.1 g 1.6 g
21	金	ごはん さつまいも いかのてりやき ごまあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、いか	せいはくまい、むぎ、さつまいも、 あぶら、さとう、ごま	にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん、 しょうが、キャベツ、ほうれんそう、 もやし	570 kcal 27.9 g 13.2 g 2.0 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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
25	火	ピザトースト パスタスープ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう、ボンレスハム、チーズ、 ベーコン、ぶたにく	しょうパン、あぶら、じゃがいも、 パスタ、はるさめ、さとう	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、 トマトピューレ、にんじん、パセリ、 キャベツ、きゅうり	587 kcal 24.6 g 25.8 g 2.1 g
26	水	ツナカレーピラフ イタリアンスープ りんご	ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン、 チーズ、たまご	せいはくまい、バター、あぶら、パンこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、とうもろこし、 ほうれんそう、りんご	576 kcal 20.7 g 18.8 g 2.1 g
27	木	ごはん わかめじる さんまのつに きゃべつのそくせきづけ	ぎゅうにゅう、わかめ、さんま	せいはくまい、ごま、さとう	たけのこ、ねぎ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん	609 kcal 24.9 g 23.7 g 2.5 g
28	金	みそにこみうどん じゃがまる みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、チーズ	うどん、じゃがいも、でんぶん、あぶら	にんじん、ねぎ、ほうれんそう、ごぼう、 だいこん、みかん	634 kcal 28.5 g 25.5 g 2.3 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

感謝の心をあらわす 食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事ににかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



©少年写真新聞社2025

きよせ食ネットワーク会議では、毎月19（いく）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。→

ぜひ一度、清瀬市公式キッチンをチェック、よろしければ清瀬市のアカウント（@cook_40352839）をフォローしていただき、毎月のレシピ更新をお楽しみいただけたらと思います。

いいことたくさん！「共食」のすすめ

ライフスタイルの手帳により、家族そろって食事をする機会が減っている現状。だれかと食べる「共食」を、ちょっと意識してみませんか？

楽しめ

だれかと楽しむ食事をすると、心もからだも元気に なります！

健康

主食・主菜・副菜がそろいやすくて、栄養バランスがとれます！

食ロス削減

楽しい食事で食がわり、食べ残しが減ることも期待できます！

伝 達

だれかと食べることで、食文化を学ぶ機会にも、マナーも身に付きます！

食文化を学ぶ機会にも、マナーも身に付きます！

きよせ食ネットワーク会議