

11がつ 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 んく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 热や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし どとの 体の調子を整える	Iエネルギー - たんぱく質 食塩相当量
5 水	牛乳	じゃこはんごじるさけのなんばやきゅうべつのこうみだれ	ぎゅうにゅううちめんじやこ、だいすあぶらあけみそ、さけ	せいはくまい、むぎ、こま、さといも、あぶら、こま	こぼう、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	牛乳	チャーハンちゅうかコ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、じょうしんこ	ねぎ、たけのこ、にんじん、どうもろこし、ほうれんそう、にんにく、しょが、りんご、かんづめ、ももかんづめ、パイんかんづめ	683 kcal 29.4 g 21.8 g 2.3 g
7 金	牛乳	ぶたにくのたまごじどんいなかじるゆかりつけ	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	牛乳	ごはんけんちんじるぶたにくのごまみそやきいそえ	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、しょが、にんにく、キャベツ、ほうれんそう、えのきだけ、しめじ、どうもろこし	650 kcal 28.3 g 24.1 g 1.8 g
11 火	牛乳	りんごトーストクリーミーシューピングスサラダ	ぎゅうにゅうとりにく、なまクリーム、あおだいす、だいす	しょくパン、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	牛乳	しっぽくうどんこまじ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、りんごめんじやこ、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	牛乳	シーフードビラフグリーンサラダフルーツヨーグルトかけ	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、グリンピー、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、パイんかんづめ	551 kcal 23.4 g 14.8 g 1.7 g
14 金	牛乳	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こまだれかけ	ぎゅうにゅううちめんじやこ、かつおぶし、あおのり、とうふ、あぶらあげ、さわらみそ	せいはくまい、むぎ、ごま、でんぶん、さとう	にんじん、しめじ、えのきだけ、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	牛乳	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、でんぶん	ほししいだけ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょが、キャベツ、もやし、きゅうり	620 kcal 29.9 g 22.1 g 2.5 g
18 火	牛乳	マーボーどんパンヌースーみかん	ぎゅうにゅうとうふ、ぶたにく、だいす、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、ほししいだけ、にら、きゅうり、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	牛乳	ここくおこわかきたまじるさばのに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、あかもい、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、えのきだけ	579 kcal 29.2 g 19.5 g 2.0 g
20 木	牛乳	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、しのいたけ、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	牛乳	ごはんさつまじるいかのてりやきこまあえ	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 んく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 热や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし どとの 体の調子を整える	Iエネルギー - たんぱく質 食塩相当量
25 火	牛乳	ピザトーストバスタスープはるさめサラダ	ぎゅうにゅうポンレスハム、チーズ、ペーコン、ぶたにく	しょくパン、あぶら、じゃがいも、バ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	牛乳	ソ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、ペーコン、チーズたまご	せいはくまい、バター、あぶら、パン	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	牛乳	ごまごはんわかめじるさんまのつにきや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	牛乳	みぞ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「いただけ」は、身分の高い人が物をもらう時に、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「ありがたくいただけます」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。→

いいことたくさん！“共食”的すすめ

ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする機会が減っている現状。だからこそ食べる“共食”を、ちょっと意識してみませんか？

● 楽しみ ● 健康 ● 食品ロス削減

一緒に食事を楽しむことで、食文化を学ぶ機会にも、マナーも身につきます！

主食・主菜・副菜がそういうふく、栄養バランスがとれています。

清瀬市オリジナル食育食卓マーク

きよせ食ネットワーク会議

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。