

2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 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 どの 体の調子を整える	1杯一 たんぱく質 脂質 食塩相当量	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 どの 体の調子を整える	1杯一 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月		こぎつねごはん ごじる やきししゃも はくさいのそくせきづけ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,だいず, とうふ,みそ,ししゃも	せいはいくまい,むぎ,こんにやく, さとう,じゃがいも,あぶら,ごま	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ, はくさい,きゅうり,しょうが	571 kcal 26.4 g 18.6 g 1.9 g	14土		きのごスバグティ ひじきサラダ チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく, のり,ひじき,なまクリーム	スバグティ,あぶら,ごま,バター, さとう,こむぎ,チョコレート	しめじ,しいたけ,えのきたけ, にんじん,たまねぎ,ほうれんそう, しょうが,にんにく,キャベツ, とうもろこし	636 kcal 21.7 g 24.1 g 1.9 g
3火		せつぶんごはん すましじる いわしのこまだれかけ おかかあえ	ぎゅうにゅう,だいず,こんぶ, あぶらあげ,かまぼこ,わかめ, とうふ,いわし,みそ,かつおぶし おかかあえ	せいはいくまい,もちごめ, しょうしんこ,でんぶん,あぶら, ごま,ねりごま,さとう	ねぎ,にんにく,しょうがはくさい, ほうれんそう,もやし,にんじん	642 kcal 30.7 g 25.9 g 2.4 g	17火		オレンジフレンチトースト ふゆのクリームに ツナサラダ	ぎゅうにゅう,たまご, しろいんげんまめ,とり,ツナ	むえんパン,バター,さとう,あぶら,さ つまいも,こむぎ	みかんジュース,はくさい,かぶ, にんじん,たまねぎ,ブロッコリー, マッシュルーム,もやし,キャベツ, ほうれんそう	615 kcal 25.9 g 24.1 g 1.6 g
4水		ハヤシライス ピーンスサラダ いよかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまクリーム,だいず,あおだいず	せいはいくまい,むぎ,あぶら, こむぎ,バター,さとう	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,トマトピューレ, こまつな,キャベツ,いよかん	632 kcal 21.4 g 21.5 g 1.9 g	18水		ごはん トックのスープ さわらのかんこくふうやき ナムル	ぎゅうにゅう,とうふ,さわら	せいはいくまい,むぎ,トック,ごま, あぶら	にんじん,ほししいたけ,はくさい, にら,にんにく,ねぎ,こまつな,もやし	576 kcal 25.8 g 17.6 g 1.7 g
5木		ちゃんぽん いとかんてんのあえもの ポテトチーズはるまき	ぎゅうにゅう,ぶたにく,えび,いか, たこ,なると,うすらたまご, かんてん,ツナ,チーズ	ちゃんぽんめん,でんぶん,あぶら, ごま,さとう,はるまきのかわ, じゃがいも,こむぎ	キャベツ,にんじん,もやし, ほししいたけ,しょうが,にら, こまつな,だいこん,ねぎ,たまねぎ	630 kcal 30.5 g 28.0 g 2.8 g	19木		ごはん とんじる きびなごのおおりのり こんにやくあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ, みそ,きびなご,あおりのり	せいはいくまい,むぎ,じゃがいも, あぶら,でんぶん,こんにやく,ごま	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ, しょうが,キャベツ,こまつな, とうもろこし,たまねぎ	589 kcal 25.4 g 17.8 g 1.7 g
6金		ごはん ピリカラにくじゃが なめこじる	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ	せいはいくまい,むぎ,あぶら, じゃがいも,こんにやく,さとう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース, なめこ,だいこん,ぼん,うなぎ	575 kcal 23.8 g 15.2 g 1.7 g	20金		パエリア パスタスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう,えび,いか,ほたて,ペー コン,なまクリーム,たまご	せいはいくまい,むぎ,バター,あぶら,マ カロニ,さつまいも,さとう	にんにく,たまねぎ,パセリ,にんじん, こまつな	613 kcal 21.5 g 18.1 g 2.2 g
9月		ごはん さつまじる さばのぶんかほし ごまあえ	ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ, みそ,さば	せいはいくまい,むぎ,さつまいも, こんにやく,あぶら,さとう,ごま	にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん, キャベツ,こまつな,もやし	645 kcal 30.2 g 20.7 g 2.0 g	24火		ごはん にらたまじる ぶりのみぞれかけ ゆでやさいこまだれかけ	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご, みそ,ぶり	せいはいくまい,むぎ,はちみつ, あぶら,さとう,ごま,ねりごま	えのきたけ,にら,ねぎ,しょうが, だいこん,ほうれんそう,もやし, キャベツ	635 kcal 31.3 g 23.6 g 2.1 g
10火		セルフクロックパーガー (パンズ、ポテトロッ ク、ポイルキャベツ) はくさいとかぶのスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず, ベーコン	まるパン,じゃがいも,あぶら, マッシュポテト,こむぎ, パン,ごま	たまねぎ,キャベツ,はくさい, にんじん,こまつな,かぶ	585 kcal 22.1 g 22.7 g 2.4 g	25水		ごはん ホイコウロウ ちんげんさいのスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, とうふ,たまご	せいはいくまい,むぎ,あぶら,さとう,で んぶん,ごま	しょうが,にんにく,キャベツ, にんじん,ねぎ,だけのこ, ほししいたけ,チンゲンツァイ, しめじ	582 kcal 25.0 g 19.4 g 2.0 g
12木		じゃこチャーハン わかめスープ はなシューマイ	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ, たまご,わかめ,とうふ,ぶたにく	せいはいくまい,むぎ,あぶら,ごま,しゅ うまいのかわ,でんぶん	こまつな,にんじん,たけのこ,ねぎ, しょうが,たまねぎ,ほししいたけ	599 kcal 26.3 g 18.4 g 2.2 g	26木		カレーうどん こまつなのあえもの チーズむしパン	ぎゅうにゅう,ぶたにく,かまぼこ, あぶらあげ,たまご,チーズ	うどん,あぶら,でんぶん,ごま, こむぎ,さとう,バター	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう, ねぎ,こまつな,もやし	636 kcal 27.5 g 20.7 g 2.4 g
13金		やきとりどん ごもみそしる ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう,とりにく,のり, わかめ,とうふ,みそ,かんてん, なまクリーム,ヨーグルト	せいはいくまい,むぎ,あぶら,さとう,で んぶん,じゃがいも,こんにやく	たまねぎ,ねぎ,だいこん,にんじん, レモン汁	605 kcal 27.9 g 16.6 g 1.9 g	27金		わかめごはん とりのからあげ カラフルソテー いちご	ぎゅうにゅう,わかめ,とりにく	せいはいくまい,むぎ,あぶら, しょうしんこ,でんぶん	にんにく,しょうが,キャベツ, にんじん,たまねぎ,こまつな, とうもろこし,いちご	664 kcal 26.1 g 26.0 g 1.8 g

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。→



- ※ 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