

6がつ こんだてひょう

清瀬第四小学校

日曜	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 ちやうし ととの 身体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月		キムチチャーハン トマトとたまごのスープ ナムル	ぎゅうにゅう,ぶたかたにく,ベーコン,たまご	こめ,むぎ,サラダあぶら,ごまあぶら,しろいりごま,でんぶん	にんじん,キムチ,ねぎ,たまねぎ,トマト,チンゲンツァイ,こまつな,もやし,にんにく	580 kcal 23.8 g 22.3 g 2.2 g
3火		チリビーンズドッグ オニオンスープ ダイコンサラダ	ぎゅうにゅう,だいず,ぶたモモにく,ベーコン	むえんコッペパン,サラダあぶら,はくりきこ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,パセリ,だいこん,きゅうり,ホールコーン	561 kcal 24.6 g 25.6 g 1.9 g
4水		《カミカミこんだて》 ごまごはん としじる まめあじのこうみあげ カミカミサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたかたにく,もめんとうふ,しろみそ,あかみそ,かつおぶし,まめあじ,するめ,ちりめんじゃこ	こめ,しろいりごま,じゃがいも,こんにゃく,サラダあぶら,でんぶん,あげあぶら,しろすりごま,ごまあぶら,さとう	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,きゅうり,キャベツ	602 kcal 25.2 g 20.0 g 1.7 g
5木		ごはん あおなぶりかけ いなかじる たまごやき ごもくまめ	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,とりにくもこまぎり,もめんとうふ,かつおぶし,たまご,だいず,こんぶ,さつまあげ	こめ,むぎ,しろいりごま,じゃがいも,サラダあぶら,さとう,こんにゃく	こまつな,あおしそ,だいこん,はくさい,ねぎ,えのきたけ,にんじん,ごぼう	594 kcal 29.5 g 19.2 g 2.2 g
6金		ガーリックライス さかなのこうそうチーズパンこやき キャベツときゅうりのサラダ クリームコーンスープ	ぎゅうにゅう,さけ,こなチーズ,ベーコン,なまクリーム	こめ,むぎ,サラダあぶら,オリーブオイル,パンこ,ごまあぶら,はくりきこ	にんにく,たまねぎ,パセリ,キャベツ,きゅうり,にんじん,クリームコーン,ホールコーン	684 kcal 28.8 g 27.4 g 2.3 g
9月		ごはん やさしいみそしる ししゃものごまあげ いそあえ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,しろみそ,あかみそ,かつおぶし,ししゃも,きざみのり	こめ,むぎ,しろいりごま,でんぶん,はくりきこ,あげあぶら	にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,ホールコーン	600 kcal 26.5 g 21.3 g 2.1 g
10火		セサミトースト チキンポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,フランクフルト,だいず,あおだいず	むえんしょくパン,ゆうえんバター,はちみつ,しろすりごま,サラダあぶら,じゃがいも,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー,きゅうり	650 kcal 26.7 g 30.8 g 1.8 g
11水		《入梅(にゅうばい)》 うめじゃこごはん ピリからにくじゃが わかめサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,ぶたかたにく,わかめ,こなかんてん	こめ,むぎ,しろいりごま,じゃがいも,いとしこんにゃく,サラダあぶら,さとう,ごまあぶら	うめぼし,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,ぶどうジュース(あか),レモンかじゅう,ぶどうジュース(しろ)	594 kcal 20.7 g 14.4 g 1.9 g
12木		たんたんめん かふうづけ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく,あかみそ,プレーンヨーグルト	ちゅうかめん,ごまあぶら,サラダあぶら,さとう,ねりごま,でんぶん,はちみつ	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,しいたけ,きゅうり,だいこん,みかんかん,おうとうかん,パインかん	574 kcal 22.9 g 22.9 g 2.0 g
13金		ごはん むらくもじる さかなのさいきょうやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう,とりにくもも,たまご,きぬごしとうふ,かつおぶし,さわら,しろみそ,さつまあげ	こめ,むぎ,でんぶん,ごまあぶら,いとこんにゃく,サラダあぶら,さとう,しろいりごま	ほうれんそう,ねぎ,しいたけ,にんじん,ごぼう	582 kcal 31.2 g 19.0 g 2.0 g
14土		ぶたどん じゃがいものみそしる ごまあえ	ぎゅうにゅう,ぶたかたにく,かつおぶし,あかみそ,しろみそ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,じゃがいも,しろすりごま,ねりごま	にんじん,たまねぎ,しらたき,えのきたけ,だいこん,ねぎ,キャベツ,こまつな,もやし	591 kcal 25.0 g 17.5 g 2.1 g
17火		ツナピザトースト ABCスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,ツナ,ピザチーズ,ぶたモモにく	むえんしょくパン,サラダあぶら,じゃがいも,ABCパスタ,しろすりごま,ごまあぶら	たまねぎ,パセリ,エリンギ,トマトピューレ,にんじん,ごぼう,きゅうり,キャベツ	602 kcal 26.2 g 28.0 g 1.8 g
18水		ごはん じゃがいもたまねぎのみそしる さばのにんにくやき そくせきづけ	ぎゅうにゅう,しろみそ,あかみそ,かつおぶし,さば	こめ,むぎ,じゃがいも,ごまあぶら	たまねぎ,えのきたけ,にんにく,きゅうり,キャベツ	547 kcal 25.8 g 17.2 g 1.8 g

日曜	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 ちやうし ととの 身体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19木		かてうどん ゆでやさいごまだれかけ ビーンズポテト	ぎゅうにゅう,かつおぶし,ぶたかたにく,あぶらあげ,だいず,あおのり	うどん,さとう,しろすりごま,ねりごま,しろいりごま,じゃがいも,でんぶん,あげあぶら	こまつな,たまねぎ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし	544 kcal 27.0 g 18.7 g 1.9 g
20金		シーフードピラフ ペイザヌススープ たまねぎドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう,いか,むきえび,ほたてかいばしら,ぶたかたにく,こうりどうふ	こめ,むぎ,ゆうえんバター,サラダあぶら,はるさめ,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,ピーマン,しめじ,パセリ,もやし,きゅうり,だいこん	536 kcal 25.3 g 17.2 g 2.4 g
23月		《おきなわ いれいのひ》 シシジュシー もずくのみそしる ゴーヤチャンプル パイナップル	ぎゅうにゅう,ぶたかたにく,こんぶ,もずく,あぶらあげ,しろみそ,あかみそ,かつおぶし,ぶたモモにく,もめんとうふ,おかかけすり	こめ,むぎ,サラダあぶら,しろいりごま,さとう,ごまあぶら	しょうが,ごぼう,にんじん,こまつな,えのきたけ,にがうり,もやし,たまねぎ,にら,パイナップル	601 kcal 28.7 g 21.8 g 2.3 g
24火		いわしのかばやきどん とうふとねぎのみそしる おひたし	ぎゅうにゅう,いわしひらき,なまわかめ,きぬごしとうふ,しろみそ,あかみそ,かつおぶし,いとけすり	こめ,むぎ,でんぶん,はくりきこ,あげあぶら,さとう,しろいりごま	しょうが,ねぎ,えのきたけ,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん	646 kcal 28.0 g 23.8 g 2.0 g
25水		スパゲティカレーミートソース かいそうサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう,ぶたモモにく,だいず,こなチーズ,かいそうミックス,こなかんてん,にゅうさんきんいんりょう	スパゲティ,サラダあぶら,さとう,はくりきこ,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり	602 kcal 25.9 g 19.7 g 1.9 g
26木		ちゅうかどん レタスのスープ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう,ぶたかたにく,いか,むきえび,うすらのたまご,ぶたかたにく,きぬごしとうふ	こめ,むぎ,サラダあぶら,でんぶん,ごまあぶら	たけのこ,はくさい,たまねぎ,ねぎ,にんじん,チンゲンツァイ,しいたけ,しょうが,レタス,とうもろこし	619 kcal 28.1 g 17.6 g 2.1 g
27金		ごはん けんちんじる メルルーサのかわりソース やさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅう,もめんとうふ,かつおぶし,メルルーサ,ツナ	こめ,むぎ,こんにゃく,じゃがいも,ごまあぶら,でんぶん,あげあぶら,さとう	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,たまねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし	600 kcal 28.8 g 19.4 g 2.0 g
30月		マーボーどん パンウースー こたますいか	ぎゅうにゅう,もめんとうふ,ぶたひきにく,あかみそ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,ごまあぶら,でんぶん,はるさめ,しろいりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,しいたけ,にら,きゅうり,にんじん,キャベツ,もやし,こたますいか	610 kcal 23.9 g 18.7 g 1.7 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(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分相当量(g)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

○6月4日~6月10日は「**歯と口の健康週間**」です。
四小では、6月4日に《**カミカミ献立**》が登場します。
よく噛むことを意識し、味わって食べてみましょう。



○6月11日は《**入梅**》です。入梅とは、梅雨の時期に入る日のことです。じめじめとした日々になりますが、夏バテ防止に効果があるとされる梅を食べて、暑い夏に備えていきましょう。

