



10がっ こんだて表



清瀬市立清瀬小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 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
1 水	ぎゅうにゅう バターライスのエビクリームソースかけ グリーンサラダ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう(飲用), 鶏肉, えび, レンズまめ, ぎゅうにゅう(調理用), ツナ水煮, ベーコン	精白米, 精麦, 有塩バター, 薄力粉, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	たまねぎ, マッシュルーム水煮, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, こまつな, パセリ粉	651 kcal 22.7 g 24.4 g 1.7 g
2 木	ぎゅうにゅう はいがしよくパン てづくりりんごジャム あきやさいのポトフ わかめサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), 白いんげん豆, 豚肉, わかめ	胚芽食パン, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, さつまいも	りんご, レモン, たまねぎ, にんじん, かぶ, こまつな, セロリー, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍)	569 kcal 23.1 g 18.0 g 2.3 g
3 金	セレクトドリンク みそカツどん さわにわん キャベツのそくせきづけ	ジョア, コーヒーぎゅうにゅう, 豚肉, 赤みそ	精白米, 精麦, 薄力粉, パン粉, 揚げ油, 三温糖, ごま油, 白すりごま, サラダ油	りんごジュース, にんにく, だいこん, ごぼう, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, キャベツ, こまつな, きゅうり, しょうが	654 kcal 22.4 g 21.5 g 2.0 g
7 火	ぎゅうにゅう ごはん こんさいじる いわしのたつたあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう(飲用), 赤みそ, 白みそ, いわし	精白米, 精麦, さといも, サラダ油, でんぷん, 上新粉, 揚げ油, 三温糖, 白すりごま	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, しょうが, キャベツ, こまつな	611 kcal 24.1 g 23.8 g 1.7 g
8 水	ぎゅうにゅう おやこどん おひたし てづくりみたらしだんご	ぎゅうにゅう(飲用), 鶏肉, たまご, 糸削り, 絹ごし豆腐	精白米, 精麦, 上白糖, 上新粉, 白玉粉, でんぷん	たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	663 kcal 27.2 g 15.9 g 2.0 g
9 木	ぎゅうにゅう きのこスパゲティ フレンチサラダ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう(飲用), ベーコン, 豚肉, きざみのり	ハーフスパゲティ, サラダ油, 上白糖	しめじ, 生しいたけ, えのきたけ, にんじん, たまねぎ, こまつな, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍), みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	548 kcal 22.1 g 17.7 g 1.7 g
10 金	ぎゅうにゅう ツナピラフ レンズまめとかぶのスープ ブルーベリースソースのパンナコッタ	ぎゅうにゅう(飲用), ツナ水煮, 豚肉, レンズまめ, ぎゅうにゅう(調理用), 生クリーム	精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, 上白糖, グラニュー糖	たまねぎ, ホールコーン(冷凍), にんじん, かぶ, こまつな, ブルーベリー, レモン	598 kcal 21.8 g 22.5 g 1.8 g
14 火	ぎゅうにゅう さつまいもごはん かきたまじる さばのぶんかぼし ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう(飲用), 絹ごし豆腐, たまご, さば文化干し	精白米, さつまいも, でんぷん, 上白糖, 白すりごま	こまつな, たまねぎ, ほうれんそう, キャベツ, にんじん	608 kcal 30.1 g 23.3 g 2.4 g
15 水	ぎゅうにゅう マーボーめん かふうづけ てづくりにくまん	ぎゅうにゅう(飲用), 木綿豆腐, 豚肉, 大豆, 赤みそ, 鶏肉	蒸し中華めん, ごま油, サラダ油, 上白糖, でんぷん, 三温糖, 白いりごま, 薄力粉	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ(水煮), 干し椎茸, チンゲンサイ, きゅうり, かぶ	625 kcal 30.5 g 22.4 g 2.6 g
16 木	ぎゅうにゅう ごはん みそしる じゃがいものそぼろに みかん	ぎゅうにゅう(飲用), わかめ, 絹ごし豆腐, 白みそ, 赤みそ, 豚ひき肉	精白米, 精麦, じゃがいも, 糸こんにゃく, サラダ油, 上白糖	ねぎ, だいこん, たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷凍), しょうが, みかん	555 kcal 20.4 g 14.2 g 1.8 g
17 金	ぎゅうにゅう あかいまほうのフレンチトースト やさいスープ さけのバジルフライ	ぎゅうにゅう(飲用), たまご, 豚肉, 鮭	食パン, 有塩バター, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, パン粉, 揚げ油	にんじんジュース, たまねぎ, キャベツ, こまつな, セロリー	594 kcal 31.1 g 23.9 g 2.1 g
21 火	ぎゅうにゅう ごはん ごもくみそしる さんまのしおやき おろしあえ	ぎゅうにゅう(飲用), 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, さんま, おかか削り	精白米, 精麦, さつまいも	ねぎ, こまつな, にんじん, しめじ, レモン, だいこん	600 kcal 25.6 g 24.7 g 1.9 g
22 水	ぎゅうにゅう ビビンバ ワンタンスープ かき	ぎゅうにゅう(飲用), 豚肉	精白米, 精麦, 上白糖, サラダ油, 白いりごま, ウェーブワンタン, ごま油	ぜんまい, しょうが, にんにく, だいずもやし, ほうれんそう, だいこん, にんじん, ねぎ, チンゲンサイ, 干し椎茸, かき	587 kcal 22.9 g 18.4 g 1.8 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 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
23 木	ぎゅうにゅう あきのかおりごはん にらたまじる きびなごあげ ツナとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう(飲用), 油揚げ, 絹ごし豆腐, たまご, 白みそ, 赤みそ, きびなご, ツナ水煮, わかめ	精白米, もち米, さつまいも, くり, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油	しめじ, にら, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん	547 kcal 24.2 g 18.4 g 2.2 g
24 金	ぎゅうにゅう カレーライス ビーンズサラダ まほうのゼリー	ぎゅうにゅう(飲用), 豚肉, 大豆, 青大豆, 粉寒天	精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, 上白糖	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, ぶどうジュース(赤・白), レッドキャベツ, レモン	671 kcal 20.9 g 21.1 g 1.7 g
27 月	ぎゅうにゅう けんちんうどん やさいとツナのあえもの くりまっちゃむしパン	ぎゅうにゅう(飲用), 鶏肉, 油揚げ, ツナ水煮, 豆乳	うどん(冷凍), サラダ油, 糸こんにゃく, さといも, 薄力粉, 上白糖, くり, 豆乳バター	だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな, ほうれんそう, キャベツ	608 kcal 26.1 g 19.4 g 2.0 g
28 火	ぎゅうにゅう きなことうにゅうトースト ポークビーンズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), きな粉(大豆), 豆乳, 大豆, 豚肉, 海藻ミックス	食パン, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム水煮, パセリ, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり	547 kcal 25.3 g 19.6 g 2.6 g
29 水	ぎゅうにゅう ごまごはん とんじる やしきしゃも はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう(飲用), 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, ししゃも, 糸削り	精白米, 精麦, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく, サラダ油, 上白糖	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, はくさい, ほうれんそう	539 kcal 27.1 g 17.1 g 1.8 g
30 木	ぎゅうにゅう ごはん いなかじる いかのかりんあげ いそあえ	ぎゅうにゅう(飲用), 木綿豆腐, いか, きざみのり	精白米, 精麦, じゃがいも, サラダ油, 上新粉, でんぷん, 揚げ油, 上白糖	だいこん, ごぼう, ねぎ, しょうが, キャベツ, こまつな, えのきたけ, にんじん, ホールコーン(冷凍)	545 kcal 24.0 g 14.8 g 2.1 g
31 金	ぎゅうにゅう もりのピラフ ペイザンヌスープ かぼちゃのチーズケーキ	ぎゅうにゅう(飲用), 鶏肉, 豚肉, ひよこまめ, クリームチーズ, たまご, 生クリーム	精白米, 精麦, 豆乳バター, サラダ油, じゃがいも, グラニュー糖, 薄力粉	たまねぎ, にんじん, しめじ, エリンギ, 生しいたけ, パセリ, かぶ, こまつな, キャベツ, かぼちゃ(ペースト)	642 kcal 22.8 g 23.8 g 2.0 g

《今月の給食目標》

よくたべて じょうぶな からだを つくろう。

《今月の旬の食材》



《今月の地産地消》

