

9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月	ぎゅうにゅう カレーライス かいそうサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう(飲用), 豚肉, 海藻 ミックス	精白米, サラダ油, じゃがいも, 薄力 粉, 白いりごま	しょうが, にんにく, たまねぎ, にん じん, キャベツ, きゅうり, ぶどう	601 kcal 20.4 g 17.9 g 1.9 g
2火	ぎゅうにゅう きなこあげパン ポトフ ダイコンサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), きな粉, 豚肉, 大豆, フランクフルト	コッペパン, 揚げ油, 上白糖, サラダ 油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロ リー, だいこん, きゅうり, ホール コーン(冷凍)	609 kcal 24.1 g 27.3 g 2.1 g
3水	ぎゅうにゅう ごはん ごじる いかのてりやき ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう(飲用), 大豆, 油揚げ, 赤みそ, いか	精白米, 精麦, じゃがいも, サラダ 油, 上白糖, 白すりごま	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, こまつな, キャベツ	537 kcal 28.5 g 16.5 g 2.0 g
4木	ぎゅうにゅう チキンライス パスタスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), 鶏肉, 豚肉, ツ ナ	精白米, 精麦, サラダ油, じゃがい も, シェルマカロニ, 上白糖	たまねぎ, にんじん, グリンピース (冷凍), キャベツ, きゅうり	542 kcal 22.2 g 17.5 g 2.0 g
5金	ぎゅうにゅう ごはん さばのなんぶやき ひじきあえ やさいのみそしる	ぎゅうにゅう(飲用), さば, 干ひじ き, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 精麦, サラダ油, 白いりご ま, 上白糖	きゅうり, チンゲンサイ, だいこん, キャベツ, ねぎ, にんじん, えのきた け	526 kcal 25.0 g 18.6 g 2.0 g
8月	ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかコーンスープ はっちんどうふ	ぎゅうにゅう(飲用), たまご, 木綿 豆腐, 豚肉, えび, いか	精白米, 精麦, でんぷん, サラダ油, 上白糖	ホールコーン(冷凍), クリームコー ン缶詰, ねぎ, えのきたけ, にんに く, しょうが, たけのこ(水煮), にん じん, たまねぎ, ほししいたけ, チン ゲンサイ	564 kcal 28.5 g 16.6 g 2.1 g
9火	ぎゅうにゅう さんまのかばやきどん さわにわん きっかびたし	ぎゅうにゅう(飲用), さんま, 豚肉, 糸削り	精白米, 精麦, 白いりごま, でんぷ ん, 上新粉, 揚げ油, 上白糖, 糸こん にやく	しょうが, ごぼう, にんじん, ねぎ, ほししいたけ, こまつな, しめじ, 菊 のり, だいこん	609 kcal 21.9 g 25.9 g 2.2 g
10水	ぎゅうにゅう スパゲティアラビアータ ビーンズサラダ セサミケーキ	ぎゅうにゅう(飲用), 豚肉, ひよこ まめ, 大豆, 豆乳	ハーフスパゲティ, サラダ油, 上白 糖, 薄力粉, 白すりごま, 豆乳バター	しょうが, にんにく, セロリー, にん じん, たまねぎ, たかのつめ, エリン ギ, トマトビュレ, きゅうり, キャ ベツ	637 kcal 25.2 g 22.1 g 1.9 g
11木	ぎゅうにゅう なめし かきたまじる にくじゃが	ぎゅうにゅう(飲用), 絹ごし豆腐, たまご, 豚肉	精白米, 精麦, サラダ油, 白いりご ま, でんぷん, じゃがいも, 糸こん にやく, 上白糖	チンゲンサイ, ほうれんそう, ねぎ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん にやく	563 kcal 23.8 g 18.1 g 2.0 g
12金	ぎゅうにゅう シーフードピラフ やさいスープ サイダーかん	ぎゅうにゅう(飲用), ツナ, いか, え び, 豚肉, 粉寒天	精白米, 精麦, 豆乳バター, サラダ 油, じゃがいも, サイダー, 上白糖	たまねぎ, にんじん, グリンピース (冷凍), キャベツ, こまつな, セロ リー, みかん缶	552 kcal 22.4 g 15.7 g 1.9 g
16火	ぎゅうにゅう ごはん・のりのつくだに とんじる たまごやき あおなのあえもの	ぎゅうにゅう(飲用), きざみのり, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, た まご	精白米, 精麦, 上白糖, じゃがいも, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, た まご	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, こまつな, チンゲンサイ, えのきたけ	546 kcal 24.6 g 17.8 g 2.0 g
17水	ぎゅうにゅう セサミトースト チリコンカン マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), 金時豆, 豚肉	食パン, 有塩バター, はちみつ, 白す りごま, サラダ油, じゃがいも, 上白 糖	セロリー, にんにく, たまねぎ, にん じん, エリンギ, トマトビュレ, きゅうり, ホールコーン(冷凍)	610 kcal 22.2 g 25.4 g 2.5 g
18木	ぎゅうにゅう マーボーなすどん パンウースー なし	ぎゅうにゅう(飲用), 木綿豆腐, 豚 肉, 赤みそ	精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, ご ま油, でんぷん, 緑豆はるさめ	なす, しょうが, にんにく, にんじ ん, ねぎ, たけのこ(水煮), ほししい たけ, にら, きゅうり, キャベツ, な し	569 kcal 20.6 g 18.4 g 1.7 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
19金	ぎゅうにゅう ゆかりごはん かぼちゃコロケ ツナとわかめのあえもの とうふとながねぎのみそしる	ぎゅうにゅう(飲用), 豚肉, ツナ, わ かめ, 絹ごし豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 精麦, じゃがいも, サラダ 油, パン粉, 薄力粉, 揚げ油	ゆかり粉, かぼちゃ, たまねぎ, キャ ベツ, ねぎ, だいこん, にんじん	616 kcal 23.1 g 21.6 g 2.3 g
22月	ぎゅうにゅう おはぎ ごもくみそしる やきししゃも キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう(飲用), きな粉, 油揚 げ, 赤みそ, 白みそ, ししゃも	精白米, もち米, 上白糖, 黒すりご ま, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こまつな, キャ ベツ, きゅうり, しょうが	582 kcal 26.1 g 18.4 g 2.1 g
24水	ぎゅうにゅう ガーリックチャーハン はるさめスープ サワーかん	ぎゅうにゅう(飲用), 豚肉, 鶏肉, 粉 寒天, 乳酸菌飲料	精白米, 精麦, サラダ油, ごま油, 普 通はるさめ, 白いりごま	にんにく, たまねぎ, ホールコーン (冷凍), チンゲンサイ, にんじん, キャベツ, しめじ, しょうが, ねぎ	553 kcal 20.0 g 16.6 g 1.6 g
25木	ぎゅうにゅう しょくパン てづくりブルーベリージャム ミネストラスープ ポテトグラタン	ぎゅうにゅう(飲用), 豚肉, ひよこ まめ, 鶏肉, ぎゅうにゅう(調理用), ピザチーズ	食パン, グラニュー糖, はちみつ, サ ラダ油, じゃがいも, 薄力粉, 有塩パ ター	ブルーベリー, レモン, たまねぎ, に んじん, トマト缶, パセリ粉	605 kcal 23.7 g 23.8 g 2.3 g
26金	ぎゅうにゅう かやくごはん むらくもじる さけのしおやき いそあえ	ぎゅうにゅう(飲用), 油揚げ, 鶏肉, たまご, さけ, きざみのり	精白米, 精麦, 糸こんにゃく, サラダ 油, でんぷん, ごま油	ごぼう, にんじん, ほししいたけ, た まねぎ, 万能ねぎ, キャベツ, こまつ な, しめじ, ホールコーン(冷凍)	523 kcal 28.0 g 18.2 g 2.0 g
29月	ぎゅうにゅう あんかけやきそば だいこんときゅうりのごまふうみ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう(飲用), 豚肉, いか, え び, プレーンヨーグルト	精白米, 精麦, 糸こんにゃく, サラダ 油, でんぷん, 白いりごま	にんじん, たまねぎ, たけのこ(水 煮), ほししいたけ, チンゲンサイ, もやし, しょうが, だいこん, きゅう り, みかん缶, りんご缶, パイン缶	554 kcal 26.7 g 17.8 g 2.4 g
30火	ぎゅうにゅう わかめごはん にらたまじる まめあじのなんばんづけ こんにゃくあえ	ぎゅうにゅう(飲用), 炊き込みわか め, 絹ごし豆腐, たまご, 白みそ, 赤 みそ, まめあじ	精白米, 精麦, 白いりごま, 薄力粉, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, サラダ こんにゃく, ごま油, サラダ油	にら, ねぎ, にんじん, たまねぎ, ピーマン, キャベツ, こまつな, ホー ルコーン(冷凍)	545 kcal 21.4 g 19.4 g 2.4 g

《今月の給食目標》
すききらいなく なんでもたべよう。

《今月の旬の食材》

《今月の地産地消》