



6がつ こんだてひょう



清瀬市立清明小学校

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	【あかのなかま】 ちやにくになる	【きいろのなかま】 ねつやちからのもとになる	【みどりのなかま】 からだのとちょうしを ととのえる	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	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、たまご、 とうふ、さわら、みそ、さつまあげ	こめ、むぎ、でんぷん、 あぶら、こんにやく、さとう、ごま	ほうれんそう、ねぎ、 ほししいたけ、にんじん、 ごぼう	571 kcal 31.0 g 18.6 g 2.0 g
3火	マーボーどん		パンウースー みかんかん	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 みそ、こなかんでん	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぷん、はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、 たけのこ、ほししいたけ、にら、 きゅうり、にんじん、 キャベツ 、 みかんかじゅう	605 kcal 23.2 g 18.6 g 1.6 g
4水	ごはん		ごもくみそじる まめあじのこうみあげ かみかみあえ	ぎゅうにゅう、みそ、まめあじ、 するめ、ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、 でんぷん、ごま、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	551 kcal 21.7 g 16.1 g 1.6 g
5木	たんたんめん		かふうづけ フルーツヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 プレーンヨーグルト	むしちゅうかめん、あぶら、 さとう、ごま、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、 ねぎ、ほししいたけ、きゅうり、 だいこん 、みかんかん、 ももかん、りんごかん	559 kcal 22.7 g 23.7 g 1.9 g
6金	ガーリックライス		クリームコーンスープ さかなのこうそう チーズパンこやき グリーンサラダ	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、あぶら、パンこ、 さとう、はくりきこ	にんにく 、たまねぎ、パセリ、 キャベツ 、にんじん、きゅうり、 マッシュルーム、とうもろこし	652 kcal 28.3 g 26.2 g 2.2 g
9月	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、たまご、 フランクフルト、だいず、 あおだいず	しょくパン、バター、はちみつ、 ごま、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、 キャベツ 、 セロリー、きゅうり	551 kcal 23.9 g 25.7 g 2.2 g
10火	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、とうふ、 メルルーサ、ツナ	こめ、むぎ、こんにやく、 じゃがいも、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	566 kcal 28.2 g 18.3 g 2.1 g
11水	うめじゃこごはん		ピリからにくじゃが キャベツときゅうりの あえもの あじさいゼリー	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 ぶたにく、こなかんでん	こめ、むぎ、ごま、じゃがいも、 こんにやく、あぶら、さとう	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、とうもろこし、 ぶどうジュース、レモンかじゅう	597 kcal 20.9 g 14.0 g 1.9 g
12木	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、ぶたにく、 ベーコン、たまご	こめ、むぎ、あぶら、ごま、 でんぷん	にんじん、キムチ、ねぎ、 たまねぎ、 トマト 、 チンゲンツァイ 、 もやし、えのきたけ、 ごまつな 、 にんにく	543 kcal 21.1 g 20.7 g 1.9 g
13金	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、ぶたにく、だいず、 こなチーズ、かいそうミックス、 こなかんでん、 にゅうさんきんいんりょう	ハーフスパゲティ、あぶら、 さとう、はくりきこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリー、 トマト、 キャベツ 、きゅうり	602 kcal 25.9 g 19.7 g 1.9 g
16月	けんちんうどん		ゆでやさいとまだれかけ ビーンズポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、だいず、あおのり	うどん、さとう、ごま、 じゃがいも、でんぷん、あぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 ほうれんそう 、 キャベツ	542 kcal 26.8 g 19.1 g 1.8 g
17火	ごはん		みそじる さばのにんにくやき わふうあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 みそ、さば	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、	たまねぎ、えのきたけ、 にんにく、 キャベツ 、きゅうり、 にんじん	577 kcal 27.4 g 18.8 g 1.8 g
18水	チリビーンズドッグ		やさいとベーコンの たまごスープ ダイコンサラダ	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、 ベーコン、たまご	コッペパン、あぶら、はくりきこ、 じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、トマト、 だいこん 、 きゅうり、とうもろこし	552 kcal 24.8 g 25.2 g 1.9 g
19木	ごはん		あおなぶりかけ いなかじる たまごやき ごまつなあえ	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 とり、とうふ、たまご、ツナ	こめ、むぎ、ごま、じゃがいも、 あぶら、さとう	ごまつな 、 しそ 、 だいこん 、 ねぎ、えのきたけ、 キャベツ 、 にんじん	578 kcal 28.1 g 19.7 g 1.9 g
20金	ゆかりごはん		とんじる やしししゃも ごまあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 みそ、ししゃも	こめ、むぎ、じゃがいも、 こんにやく、あぶら、ごま、さとう	ゆかりこ、ごぼう、 だいこん 、 にんじん、ねぎ、しょうが、 キャベツ 、 ごまつな	563 kcal 26.4 g 18.7 g 2.2 g
21土	カレーライス		たまねぎドレッシング サラダ こたますいか	ショア、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、はくりきこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 だいこん 、 こたますいか	576 kcal 17.3 g 12.0 g 1.6 g
24火	シシジューシー		もずくみそじる ゴーヤチャンプル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 きざみこんぶ、もずく、みそ あぶらあげ、とうふ、 おかかけすり	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、 ごまつな 、えのきたけ、 にがり、もやし、たまねぎ、にら	560 kcal 27.4 g 21.9 g 2.2 g
25水	シーフードピラフ		パスタスープ だいこんときゅうりの サラダ	ぎゅうにゅう、いか、えび、 ほたて、ぶたにく	こめ、むぎ、バター、あぶら、 じゃがいも 、リボンマカロニ、 さとう	マッシュルーム、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 だいこん 、 とうもろこし	558 kcal 25.1 g 15.6 g 2.2 g
26木	いわしのかばやきどん		わかめのみそじる おひたし	ぎゅうにゅう、いわし、 あぶらあげ、みそ、いとけすり	こめ、むぎ、でんぷん、 はくりきこ、あぶら、さとう	しょうが、ねぎ、たまねぎ、 だいこん 、えのきたけ、 キャベツ 、 ごまつな 、にんじん	631 kcal 27.3 g 22.8 g 2.0 g
27金	きなことうにゅう トースト		チリコンカン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、 ちょうせいとにゅう、 きんときまめ、ぶたにく、 ベーコン	しょくパン、あぶら、バター、 はくりきこ、ごま、さとう	セロリー、にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマト、ごぼう、きゅうり、 キャベツ	574 kcal 22.4 g 23.8 g 1.7 g
30月	ごはん		レタスのスープ はっほうさい ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、うずらのたまご、 えび、いか	こめ、むぎ、あぶら、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、 レタス、たけのこ、はくさい、 チンゲンツァイ 、ねぎ、 ほししいたけ、 とうもろこし	585 kcal 26.7 g 17.3 g 2.1 g

材料の都合により献立を変更することがあります。食材は、果物以外すべて加熱しています。ドレッシング類は別配食になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。地産地消の取組として市内産食材を取り入れています。市内産使用予定の食材には、献立表の食材欄に太字で記載しています。天候などの影響で市外の産地に変更になることもあります。なお、同じ食材でも市内産でないものは、通常表記としています。

今月の給食から

- 【4日】6月の給食目標「よく噛んで食べよう」にちなんで「かみかみ献立」です。豆鮭やかみかみ和えのするめ等、歯ごたえのある食材を使用しています。よく噛むことは、消化をよくし、食べすぎを防ぐなどの効果があります。ぜひよく噛んで食べましょう。
- 【6日】この日は市内産のにんにくを使用してガーリックライスと魚の香草パン粉焼きを作ります。
- 【11日】この日は入梅です。暦の上で梅雨が始まるとされており、この時期に梅の実がなるため、「梅雨」と書きます。これにちなみ、梅干しを使って梅じゃこご飯を作ります。
- 【19日】毎月19日は食育の日です。この日は市内産の小松菜、大根、キャベツを使用する予定です。
- 【24日】23日の沖縄慰霊の日にちなみ、沖縄県の郷土料理を提供します。シシジューシーの「シシ」は豚肉、「ジューシー」は炊き込みご飯を意味します。「チャンプルー」は炒め料理のことです。そして、もずくは沖縄県産のものを使用します。
- 【30日】この日は清瀬市内産のとうもろこしを使用し、2年生が皮むきを行います。そのあと給食室で茹で、穫れたての美味しさを味わってもらいたいと思います。