

7がつ こんだてひょう

清瀬第四小学校

日	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 ちようし ととの 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	牛乳 ごはん あじのごまみそやき けんちんじる じゃこあえ	ぎゅうにゅう、あじ、みそ、とうふ、 ちりめんじゃこ	せいはくまい、むぎ、ねりごま、 こんにゃく、じゃがいも、あぶら、 ごま、さとう	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし	572 kcal 29.7 g 16.7 g 1.9 g
2 木	牛乳 はちみつレモントースト ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう、だいす、ぶたにく、 なまクリーム	しょうパンバター、はちみつ、 グラニューとう、あぶら、 じゃがいも、さとう	レモン、セロリー、しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、キャベツ、きゅうり、もやし	578 kcal 24.2 g 25.6 g 2.2 g
3 金	牛乳 マーボーどん ちゅうかコーンスープ ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 みそ、たまご、かんてん、 なまクリーム、ヨーグルト	せいはくまい、むぎ、あぶら、さとう、 でんぶん	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、にら、とうもろこし、 にんじん、ほうれんそう、レモンじる	655 kcal 26.2 g 22.4 g 2.3 g
6 月	牛乳 ジャンバラヤ さけのムニエル、レモンじょうゆ パスタスープ	ぎゅうにゅう、とり、にく、さけ、 ぶたにく	せいはくまい、むぎ、バター、あぶら、 こむぎこ、じゃがいも、マカロニ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 ピーマン、トマト、レモンじる、 にんじん、こまつな	605 kcal 29.7 g 17.9 g 2.2 g
7 火	牛乳 あなごちらし たなばたそうめんじる サイダーボンチ	ぎゅうにゅう、あなご、たまご、のり、 ぶたにく、あぶらあげ、ほしかまほこ	せいはくまい、むぎ、さとう、ごま、 あぶら、そうめん、サイダー	しょうが、こまつな、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、オクラ、 ももかんづめ、パインかんづめ、 みかんかんづめ	617 kcal 24.3 g 17.1 g 2.3 g
8 水	牛乳 きつねうどん わふうあえ うめふうみポテト	ぎゅうにゅう、とり、にく、あぶらあげ、 ツナ、わかめ	うどん、あぶら、さとう、じゃがいも	こまつな、しめじ、にんじん、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、もやし、しそ	587 kcal 28.3 g 24.5 g 2.1 g
9 木	牛乳 タコライス もずくスープ パインかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひよこめめ、 チーズ、とうふ、もずく、かんてん	せいはくまい、あぶら、 ワナンのかわ、ごま、さとう	キャベツ、にんにく、たまねぎ、 ピーマン、トマト、えのきたけ、 ほんのうねぎ、パインジュース、 パインかんづめ	584 kcal 22.4 g 17.9 g 2.0 g

セタこんだて

日	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 ちようし ととの 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 0 金	牛乳 ごはん さばのなんぶやき かきたまじる ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、たまご	せいはくまい、むぎ、あぶら、ごま、 でんぶん、さとう、ねりごま	にんじん、ばんのうねぎ、ねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし	623 kcal 31.2 g 22.6 g 1.7 g
1 3 月	牛乳 ごはん なつやさいのすぶた わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、 とうふ	せいはくまい、むぎ、でんぶん、 じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	しょうが、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、 ピーマン、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、ねぎ、こまつな	590 kcal 20.5 g 18.0 g 2.0 g
1 4 火	牛乳 ガーリックトースト ポトフ ひじきサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 フランクフルト、ツナ、ひじき	しょうパンバター、オリーブゆ、 あぶら、じゃがいも、ごま、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリー、だいこん、 きゅうり、とうもろこし、みかん	570 kcal 22.0 g 25.9 g 2.3 g
1 5 水	牛乳 ごはん にらたまじる にくじゃが	ぎゅうにゅう、とり、にく、たまご、 とうふ、ぶたにく	せいはくまい、むぎ、でんぶん、 あぶら、じゃがいも、こんにゃく、 さとう	にら、ねぎ、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース	609 kcal 26.5 g 17.0 g 1.6 g
1 6 木	牛乳 とうもろこしごはん とうがんじる やきししゃも ごまあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、 ししゃも	せいはくまい、むぎ、でんぶん、ごま、 ねりごま、さとう	とうもろこし、にんじん、ねぎ、 えのきたけ、とうがん、こまつな、 もやし	561 kcal 27.6 g 17.5 g 2.1 g
1 7 金	ジョア なつやさいカレーライス ビーンズサラダ すいか	ジョア、ぶたにく、だいす	せいはくまい、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 かぼちゃ、にんじん、トマト、なす、 ピーマン、えだまめ、きゅうり、 キャベツ、すいか	607 kcal 19.6 g 12.3 g 1.9 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