



6かつ こんだて表



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】 ちやくになる	【きいろのなかま】 ねつやかちからのもになる	【みどりのなかま】 からだのどちようしよととのえる	材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	あんかけやしそそば		かぶときゅうりのごまふうみ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう、ふたにく いか、えび、うすらたまご	むしちゅうかめん、あぶら、でん ぶん、さとう、ごま、しらたまもち	にんじん、たまねぎ、みずにだけの こぼしいだけ、はくさい、もやし、 しょうが、かぶ、きゅうり、みかんか んづめ、りんごかんづめ	658 kcal 27.7 g 17.3 g 2.4 g
2木	ドライカレー		きのごサラダ キャロットかん	ぎゅうにゅう、ふたにく だいず、こなかんでん	せいはいくまい、むぎ、あぶら こむぎ、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にん じく、しょうが、トマトピューレ、し いたけ、えのきたけ、しめじ、キャ ベツ、みかんかじゅう	627 kcal 21.1 g 16.8 g 1.3 g
3金	ごはん		とんじる まめあじのこうみあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう、ふたにく とうふ、みそ、かつおぶし まめあじ、するめ ちりめんじゃこ	せいはいくまい、むぎ、じゃがいも こんにやく、あぶら、でんぶん、あ ぶら、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	649 kcal 29.0 g 19.8 g 1.7 g
6月	じゃこごはん		すましじる にくじゃが ゆかりつけ	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃ こ、カットわかめ、とうふ、か つおぶし、ふたにく	せいはいくまい、むぎ、ごま、あられ い、じゃがいも、糸こんにやく、あ ぶら、さとう	ねぎ、たまねぎ、にんじん、さやいん げん、だいこん、キャベツ、しそ	611 kcal 25.4 g 14.9 g 2.0 g
7火	ハゲティ-カレーミートソース		わかめサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう、ふたにく だいず、カットわかめ、こなか んでん	ハーフスパゲティ、あぶら、さど う、こむぎ、ごま、さとう、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、ぶどう、レ モン	601 kcal 24.1 g 18.6 g 2.0 g
8水	ふたどん		ごもくみそしる ごまあえ	ぎゅうにゅう、ふたにく、あぶ らあげ、かつおぶし、みそ	せいはいくまい、むぎ、あぶら、さど う、じゃがいも、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、しらたき ほしいだけ、だいこん、ねぎ キャベツ、こまつな、もやし	617 kcal 25.5 g 18.9 g 2.2 g
9木	きなごまあげパン		やさしいスープ サワーかん	ぎゅうにゅう、きなこ、 ふたにく、ベーコン、こなか んでん、にゅうさんきんいん りょう	コッパン、あぶら、ごま、さとう、 あぶら、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、ほうれんそう、セロリー	601 kcal 19.8 g 24.6 g 1.1 g
10金	コーンピラフ		キャベツとベーコンのスー プ、さかなのムニエル、わししょうゆ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン うすらたまご、さけ	せいはいくまい、むぎ、オリーブあ ぶら、じゃがいも、あぶら、こむぎ 、バター、さとう	どうもろこし、たまねぎ、にんじ ん、パセリ、キャベツ、レモン、 きゅうり、グリーンアスパラ	622 kcal 27.0 g 22.3 g 2.3 g
13月	ごはん		にくどうふ ツナとわかめのあえもの メロン	ぎゅうにゅう、ふたにく、とう ふ、ツナ、カットわかめ	せいはいくまい、むぎ、あぶら、さど う	にんじん、たまねぎ、しめじ、 こまつな、ねぎ、にんにく、 しょうが、キャベツ、メロン	600 kcal 26.2 g 18.0 g 1.8 g
14火	セサミトースト		ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう、だいず、ふたに く	むえんしょくぼん、バター、はち みつ、ごま、あぶら、じゃがいも、さ とう、こむぎ	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、とう	675 kcal 23.8 g 29.3 g 1.6 g
15水	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、ふたにく、ペ ーコン、たまご	せいはいくまい、むぎ、あぶら、あぶ ら、ごま、でんぶん	にんじん、キムチつけ、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	621 kcal 23.8 g 22.3 g 2.1 g
16木	ひやしきつねうどん		ゆでやさしいごまだれかけ だいずとごさかなといものあげ	ぎゅうにゅう、とり、にく、あぶ らあげ、わかめ、だいず、かえ りにほし	うどん、さとう、さとう、ごま、でん ぶん、さつまいも、あぶら、ごま	ねぎ、ほうれんそう、キャベ ツ、もやし、にんじん	632 kcal 31.5 g 21.3 g 2.3 g
17金	うめじゃこごはん		みそしる さばのなんぶやしき ひじきあえ こたますいか	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃ こ、みそ、かつおぶし、さば、ほ しひじき、いとけすり	せいはいくまい、むぎ、ごま、じゃが いも、あぶら、さとう	うめほし、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、小玉すいか	648 kcal 29.5 g 18.7 g 2.6 g
20月	うみのさちピラフ		ペイザンヌスープ やさしいサラダ	ぎゅうにゅう、いか、えび、た きこみわかめ、ふたにく、こお りとうふ	せいはいくまい、むぎ、でんぶん、あ ぶら、あぶら、じゃがいも、はるさ め、さとう	たまねぎ、にんじん、しょう が、キャベツ、パセリ、きゅう り、だいこん	605 kcal 24.5 g 18.8 g 2.4 g
21火	ごまごはん		けんちんじる メルルーサのかわりソース こふさいも	ぎゅうにゅう、とうふ、メル ルーサ、あおのり	せいはいくまい、ごま、こんにやく、 じゃがいも、あぶら、でんぶん、あ ぶら、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、たまねぎ	661 kcal 26.6 g 18.0 g 1.9 g
22水	ツナピザトースト		パスダスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう、ツナ、チー ズ、ベーコン、ふたにく、だい ず、あおだいず	むえんしょくぼん、むえんしょ くぼん、むえんしょくぼん、あぶ ら、じゃがいも、リボンマカロニ、 さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ、パセリ、マッ ッシュルーム(水煮)、トマト ピューレ、にんじん、きゅうり、 キャベツ	618 kcal 29.2 g 29.4 g 2.1 g
23木	シシジュージー		もすくみそしる もやしチャンプルー いしがきまハイン	ぎゅうにゅう、ふたにく、きさ みこんぶ、もすく、あぶらあげ、み そ、ふたにく、とう、おかかけすり	せいはいくまい、むぎ、あぶら、ごま、 さとう、あぶら	しょうが、ごぼう、にんじん、こ まつな、えのきたけ、もやし、たま ねぎ、ら、ハインアップル	613 kcal 26.9 g 19.7 g 2.1 g
24金	こぎつねごはん		きのこじる さかなのさいきょうやしき ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、と り、にく、さわか、みそ、ちりめ んじゃこ	せいはいくまい、むぎ、さとう、ごま、 あぶら、ごま、あぶら、さとう	にんじん、しめじ、えのきた け、こまつな、キャベツ、きゅ うり、もやし	637 kcal 33.1 g 23.5 g 2.2 g
27月	ごはん		レタスのスープ はっほうさい ゆでどうもろこし	ぎゅうにゅう、ふたにく、とう ふ、ふたにく、うすらたまご、えび、 いか	せいはいくまい、むぎ、あぶら、あぶ ら、でんぶん、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、レ タス、だけのこみずにはくさい、 チンゲンツァイ、ねぎ、ほしい だけ、どうもろこし	641 kcal 26.6 g 18.8 g 2.2 g
28火	いわしのかぼやしきどん		さわにわん そくせきつけ	ぎゅうにゅう、いわし、ひらき、ふ たにく	せいはいくまい、むぎ、でんぶん、こ むぎ、あぶら、さとう、ごま、あぶ ら	しょうが、ごぼう、にんじん、ね ぎ、ほしいだけ、きゅうり、キャ ベツ	737 kcal 32.6 g 26.1 g 1.9 g
29水	ごはん		てづくりふりかけ いなかじる たまごやしき ごもくまめ	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、お かかけすり、あおのり、とりにく、 とうふ、かつおぶし、たまご、だい ず、かざりこんぶ、さつまあげ	せいはいくまい、むぎ、ごま、じゃが いも、あぶら、さとう、こんにやく、 さとう	だいこん、ごぼう、はくさい、 ねぎ、にんじん、れいとうみか ん	653 kcal 29.6 g 18.3 g 2.0 g
30木	ガーリックトースト		ポークシチュー フルーツヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう、ふたにく、プレ ーンヨーグルト	しょくパン、バター、じゃがいも、 あぶら、さとう、こむぎ	にんにく、パセリ、パセリ、セロリー、 にんじん、たまねぎ、しょうが、マッ ッシュルーム、みず、トマトかんづめ、 トマトピューレ、りんごかんづめ、みかんかん づめ	625 kcal 21.1 g 25.9 g 2.2 g

材料の割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。