



10がっ 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】 ちやにくになる	【ぎいろのなかま】 ねつや力ちからのもとなる	【みどりのなかま】 からだのどちょうしをととのえる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	にこみうどん		じゃこあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、ちりめんじゃこ	うどん、ごま、さつまいも、あぶら さとう、みずあめ、ごま	にんじん、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし	641 kcal 24.7 g 20.6 g 1.7 g
4火	きびごはん		けんちんじる さわらのごまみそやき いそあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、さわら きざみのり	せいはいくまい、きび、こんにやく さといも、あぶら、さとう 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、えのきたけ、しめじ、とうもろこし	603 kcal 28.2 g 17.2 g 2.0 g
5水	チリビーンズドッグ		パスタスープ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく ベーコン、ぶたにく	むえんコッペぱん、あぶら こむぎこ、じゃがいも、 リボンマカロニ、アーモンド さとう、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし	617 kcal 26.4 g 25.8 g 1.8 g
6木	わかめごはん		みそしる とりにくとさといものうまに みかんかん	ぎゅうにゅう、たきこみわかめ あぶらあげ、とりにく こおりとうふ、こなかんでん	せいはいくまい、むぎ、ごま、 こんにやく、さといも、さとう	キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこみず、ほししいたけ、さやいんげん、みかんかじゅう	602 kcal 23.7 g 13.7 g 2.1 g
7金	ごはん		みそしる まだいのかわりソースがけ キャベツのからししょうゆかけ	ぎゅうにゅう、カットわかめ あぶらあげ、まだい	せいはいくまい、むぎ、でんぶん、 しょうしんこ、あぶら、さとう	だいこん、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし	612 kcal 28.3 g 19.0 g 1.9 g
11火	にんじんの たきこみごはん		きのこじる とりのからあげ ツナとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ぶたにく、とうふ、とりにく ツナ、カットわかめ	せいはいくまい、でんぶん しょうしんこ、あぶら	にんじん、しめじ、えのきたけ、こまつな、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし	645 kcal 31.1 g 23.6 g 2.4 g
12水	くろざとうパン		ミネストラスープ さかなのカレームニエル ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、メルルーサ ひよこまめ、だいず	くろざとうコッペぱん シェルマカロニ、じゃがいも こむぎこ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、トマトかんづめ、パセリ、きゅうり、キャベツ	611 kcal 29.3 g 20.1 g 2.2 g
13木	マーボーめん		かふうづけ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく プレーンヨーグルト	むしちゅうかめん、あぶら さとう、でんぶん、さとう、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこみず、ほししいたけ、ら、きゅうり、だいこん、みかんかんづめ、りんごかんづめ	602 kcal 24.7 g 19.6 g 2.5 g
14金	あきのかおりごはん		にらたまじる さばのぶんかほし おかかあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 とうふ、たまご、さばぶんかほし いとけすり	せいはいくまい、もちごめ むきぐり、でんぶん	しめじ、にんじん、にら、ねぎ、ほくさい、ほうれんそう、もやし	641 kcal 32.5 g 22.1 g 2.5 g
17月	うみのさちピラフ		レンズまめのスープ じゃがいものチーズやき	ぎゅうにゅう、いか、えび、 たきこみわかめ、ぶたにく レンズまめ、チーズ	せいはいくまい、むぎ、でんぶん あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、かぶ、キャベツ、トマトかんづめ、パセリ	643 kcal 26.3 g 19.7 g 2.3 g
18火	ごまごはん		めだいつまれじる ピリカラにくじゃが	ぎゅうにゅう、めだい、とりにく とうふ、かつおぶし、ぶたにく	せいはいくまい、ごま、でんぶん はるさめ、あぶら、じゃがいも 糸こんにやく、さとう	しょうが、ほくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、ほししいたけ、たまねぎ、さやいんげん	663 kcal 27.3 g 18.2 g 1.7 g
19水	ごはん		のりのつくだに とんじる きびなごあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう、きざみのり ぶたにく、とうふ、きびなご	せいはいくまい、むぎ、さとう じゃがいも、こんにやく でんぶん、あぶら、ごま	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、キャベツ、こまつな、もやし	606 kcal 26.4 g 16.4 g 2.0 g
20木	きなごまトースト		あきのクリームに コーンサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく だいず、なまクリーム ちょうりようぎゅうにゅう	むえんパン、バター、はちみつ ごま、あぶら、さつまいも こむぎこ、さとう	セロリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	678 kcal 23.3 g 31.6 g 1.4 g
21金	おやこどん		さわにわん やさいのそくせきづけ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご ぶたにく	せいはいくまい、むぎ さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほししいたけ、キャベツ、きゅうり、しょうが	602 kcal 27.2 g 16.5 g 2.2 g
24月	ごはん		はるさめスープ しせんとうふ かき	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、とうふ、ぶたにく	せいはいくまい、むぎ、はるさめ さとう、あぶら、でんぶん	にんじん、ほししいたけ、しょうが、ねぎ、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこみず、チンゲンツァイ、にんにく、かき	639 kcal 26.6 g 18.8 g 2.1 g
25火	さつまいもごはん		かきたまじる ししゃものからあげ ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご ししゃも	せいはいくまい、さつまいも ごま、でんぶん、あぶら、さとう ねりごま	ほうれんそう、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	630 kcal 26.6 g 21.7 g 2.0 g
26水	ホットドッグ		ひよこまめとやさいのスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、ウィンナー ひよこまめ、ぶたにく、 かいそうミックス	むえんこっぺぱん、バター じゃがいも、あぶら、ごま	キャベツ、にんじん、かぶ、たまねぎ、きゅうり	628 kcal 24.5 g 30.0 g 2.5 g
27木	スパゲティ きのこ クリームソース		コールスローサラダ パンプキンデザート	ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、なまクリーム ちょうりようぎゅうにゅう こなかんでん	ハーフスパゲティ、あぶら こむぎこ、バター、さとう	しめじ、たまねぎ、しいたけ、にんじん、キャベツ、レッドキャベツ、きゅうり、かぼちゃ	686 kcal 22.5 g 29.6 g 1.5 g
28金	ちゅうかどん		ナムル サイダーポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いか、えび、うずらたまご	せいはいくまい、むぎ、あぶら でんぶん、あぶら、ごま、サイダー	たけのこみず、ほくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、チンゲンツァイ、ほししいたけ、しょうが、こまつな、もやし、にんにく、ももかんづめ、りんごかんづめ、みかんかんづめ	635 kcal 25.8 g 16.3 g 2.0 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。

