



# 11がつ こんだて表



清瀬市立清明小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人ばく質 たんぱく質・ 脂質・ 食塩相当量
1 火	カレーライス		かいそうサラダ おひさまゼリー (キャロットかん)	ぎゅうにゅう,ぶたにく, かいそうミックス,こなかんでん	せいはくまい,むぎ, じゃがいも,あぶら,こむぎこ ごま,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,トマトピューレ,キャ ベツきゅうり,みかんかじゅう	688 kcal 18.6 g 21.7 g 2.4 g
2 水	ごはん		なっとう さつまじる ちくさやき きっかあえ	ぎゅうにゅう,なっとう たまご,とりにく,とうふ	せいはくまい, むぎ,さつまいも,あぶら さとう	にんじん,ねぎ,ごぼう だいこん,ほうれんそう こまつな,きく,もやし	688 kcal 33.0 g 21.9 g 2.0 g
4 金	きなごトースト		ポークビーンズ ツナサラダ	ぎゅうにゅう,きなこ,だいす ぶたにく,なまクリーム,ツナ	むえんパン,バター,はちみつ, あぶら,じゃがいも,さとう こむぎこ	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,マッシュルームみず に,パセリ,トマトピューレ きゅうり,キャベツ	658 kcal 25.8 g 30.7 g 2.3 g
7 月	キムチチャーハン		いかのかんこくふうやき もやしとはるさめのあえもの フルーツポンチ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか	せいはくまい,むぎ,あぶら ごま,はるさめ,ごま,さとう	にんじん,キムチづけ,ねぎ, にんにく,もやし,ほうれんそう みかんかんづめ りんごかんづめ	624 kcal 25.6 g 18.6 g 2.0 g
8 火	ごはん		てづくりふりかけ こんさいのみそしる まめあじのこうみあげ わふうあえ	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ, おかかけすり,あおのり まめあじ,ツナ,カットわかめ	せいはくまい,むぎ,ごま,じゃ がいも,あぶら,でんぶん	にんじん,だいこん,ごぼう ねぎ,しょうが,キャベツ きゅうり,もやし	637 kcal 29.2 g 19.5 g 1.9 g
9 水	りんごトースト		コーンチュー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく なまクリーム	こくさんこむぎこげんえんパ ン,さとう,バター,あぶら じゃがいも,こむぎこ,ごま	りんご,とうもろこし,にんじん たまねぎ,パセリ,ごぼう きゅうり,キャベツ	680 kcal 22.0 g 27.2 g 2.3 g
10 木	マーボーどん		ちゅうかサラダ ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう,とうふ ぶたにく,こなかんでん ヨーグルト	せいはくまい,むぎ あぶら,さとう,あぶら でんぶん,はるさめ	しょうが,にんにく,ねぎ, たけのこみず,ほししいたけ にら,にんじん,キャベツ,きゅ うり	647 kcal 23.5 g 18.6 g 1.9 g
11 金	しっぽくうどん		ごまあえ あまなっとうと くりのむしばん	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ,たまご	うどん,さといも,さとう ごま,こむぎこ,あまなっとう くりかんろに,バター	だいこん,にんじん,ごぼう,ね ぎ,キャベツ,こまつな,もやし	648 kcal 29.0 g 17.1 g 1.8 g
14 月	ごまきなこあげパン		ポトフ きのごサラダ	ぎゅうにゅう,きなこ ぶたにく,フランクフルト だいたす	むえんこっぺぱん,ごま,さ とう,じゃがいも,あ ぶら	たまねぎ,にんじん,キャベツ セロリー,エリンギ,えのきたけ しめじ	679 kcal 24.8 g 30.3 g 1.5 g
15 火	せきはん		ごじる わふうハンバーグ やさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅう,ささげ だいたす,あぶらあげ,とうふ とりにく,ツナ	もちごめ,せいはくまい ごま,あぶら,でんぶん,さとう	ごぼう,だいこん,にんじん,ね ぎ,ほししいたけ,しめじ,えの きたけ,ほうれんそう,キャベ ツ,もやし	707 kcal 33.7 g 23.1 g 2.0 g
16 水	ツナカレーピラフ		イタリアンスー りんご	ぎゅうにゅう,ツナ,ベーコン こなチーズ,たまご	せいはくまい,むぎ,あぶら パンこ	たまねぎ,にんじん,ピーマン, マッシュルームみず とうもろこし,ほうれんそう りんご	607 kcal 21.2 g 19.2 g 2.1 g
17 木	ごこくおこわ		かきたま汁 さばのみそに おかかあえ	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご さばいとけすり	せいはくまい,もちごめ きび,あわ,むぎ,あかまい でんぶん,さとう	ほうれんそう,ねぎ,しょうが はくさい,こまつな,もやし にんじん	608 kcal 30.7 g 18.2 g 2.2 g
18 金	ハゲティミドリス		ダイコンサラダ さつまいもケーキ	ぎゅうにゅう,だいす,ぶたにく こなチーズ,たまご	ハーフスパゲティ,さとう こむぎこ,あぶら,さつまいも バター,マヨネーズ	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,セロリー,マッシュルー ムみず,トマトピューレ,だい こん,きゅうり,とうもろこし	733 kcal 25.7 g 25.2 g 2.5 g
21 月	さげごはん		みそしる にくじゃが みかん	ぎゅうにゅう,なまさけフィレ カットわかめ,とうふ,ぶたにく	せいはくまい,むぎ,ごま, じゃがいも,いとこんにやく あぶら,さとう	ねぎ,たまねぎ,にんじん さやいんげん,みかん	657 kcal 29.9 g 16.3 g 2.4 g
22 火	ちゃんこうどん		ポテトだこあげ サワーかん	ぎゅうにゅう,とりにく,たこ いか,やきちくわ,あぶらあげ たまご,あおのり,こなかんで ん,にゅうさんきんいんりよう	うどん,あぶら,じゃがいも でんぶん,こむぎこ	ほししいたけ,だいこん, にんじん,はくさい,ねぎ こまつな,しょうが	630 kcal 30.3 g 17.6 g 2.0 g
24 木	ごまごはん		さんまのしおやき だいこんのおろしに キャベツのこうみだれ・ さわにわん かき	ぎゅうにゅう,ぶたにく さんま	せいはくまい,ごま,あぶら	ごぼう,にんじん,ねぎ ほししいたけ,だいこん キャベツ,きゅうり,しょうが かき	622 kcal 23.3 g 22.1 g 2.0 g
25 金	コッペパン		ジュリアンスープ さといものグラタン セレクトゼリー	ぎゅうにゅう,ベーコン えび,とりにく,チーズ	こくさんこむぎこげんえんパ ン,さといも,あぶら,こむぎこ ゼリー	たまねぎ,キャベツ,こまつな にんじん,セロリー,にんにく しょうが, マッシュルームみず	644 kcal 30.4 g 24.6 g 2.5 g
28 月	みそカツどん		すましじる ゆかりづけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, カットわかめ,とうふ	せいはくまい,むぎ こむぎこ,パンこ,あぶら さとう,ごま,あられん	にんにく,ねぎ,だいこん キャベツ,しそ	710 kcal 27.4 g 27.0 g 2.3 g
29 火	えびピラフ		ミネストラスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく えび,ぶたにく,ベーコン あおだいす,だいす	せいはくまい,むぎ,あぶら シェルマカロニ,じゃがいも さとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ れいとうグリーンピース,トマ トかんづめ,パセリ,きゅうり	600 kcal 26.8 g 16.4 g 2.4 g
30 水	こうやとうふごはん		きのごじる きびなごのいそべあげ ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, こおりとうふ,あぶらあげ きびなご,あおのり	せいはくまい,むぎ,あぶら さとう,でんぶん,こむぎこ ねりごま	ほししいたけ,にんじん,しめじ えのきたけ,こまつな ほうれんそう,キャベツ,もやし	640 kcal 31.7 g 24.5 g 2.0 g

1) 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。