



# 12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・<br>血や肉になる  | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                             | 緑の仲間・<br>体の調子を整える   | I類* -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|---------------------|----|---------------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| 1<br>木  | スパゲティ<br>アラビアータ     |    | ごぼうとはすのサラダ<br>こめことさつまいもの<br>ドーナツ      | ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず<br>あおだいず,ひじき,たまご                             | ハーブスパゲティ,あぶら<br>さとう,ごま,あぶら<br>さつまいも,こめこ,こなざとう | しょうが,にんにく,セロリー,にんじん<br>たまねぎ,パセリ,マッシュルームみずに<br>トマトかんづめ, トマトピューレ<br>ごぼう,れんこん  | 736 kcal<br>25.3 g<br>26.1 g<br>2.0 g |
| 2<br>金  | ごはん                 |    | けんちんじる<br>さばのしおやき<br>はくさいのおひたし<br>みかん | ぎゅうにゅう,とうふ,さば<br>いとけすり                                       | せいはいくまい,むぎ,こんにやく<br>さといも,あぶら                  | にんじん,だいこん,ごぼう<br>ねぎ,しょうが,はくさい<br>ほうれんそう,みかん                                 | 604 kcal<br>28.0 g<br>16.7 g<br>1.6 g |
| 5<br>月  | カレーライス              |    | コールスローサラダ<br>りんご                      | ぎゅうにゅう,ぶたにく  | せいはいくまい,むぎ<br>じゃがいも,あぶら,こむぎこ<br>さとう           | しょうが,にんにく,たまねぎ<br>にんじん,トマトピューレ<br>キャベツ,きゅうり,りんご                             | 683 kcal<br>19.4 g<br>22.7 g<br>1.5 g |
| 6<br>火  | ごまごはん               |    | いもだんごじる<br>さけのちゃんちゃんやき<br>ゆかりづけ       | ぎゅうにゅう,さけ,あかみそ   | せいはいくまい,ごま<br>じゃがいも,でんぷん<br>あぶら,さとう,バター       | にんじん,だいこん,ごぼう<br>ねぎ,キャベツ,たまねぎ<br>ピーマン,しそ                                    | 605 kcal<br>27.5 g<br>14.4 g<br>2.1 g |
| 7<br>水  | チャーチャンドー<br>フーどん    |    | チンゲンサイのスープ<br>フルーツヨーグルトがけ             | ぎゅうにゅう,なまあげ<br>ぶたにく,あかみそ<br>プレーンヨーグルト                        | せいはいくまい,むぎ,あぶら<br>でんぷん                        | ほししいだけ,にんじん,ねぎ<br>たけのこみずに,キャベツ,しょうが<br>にんにく,チンゲンツァイ,だいこん<br>みかんかんづめ,りんごかんづめ | 656 kcal<br>26.2 g<br>21.0 g<br>2.4 g |
| 8<br>木  | ツナトースト              |    | パスタスープ<br>ナッツサラダ                      | ぎゅうにゅう,ツナ,チーズ<br>ベーコン,ぶたにく                                   | しょうパン<br>マヨネーズ,じゃがいも<br>ABCパスタ,アーモンド<br>あぶら   | とうもろこし,パセリ<br>たまねぎ,にんじん,パセリ<br>キャベツ,こまつな,はくさい                               | 613 kcal<br>24.4 g<br>31.5 g<br>2.4 g |
| 9<br>金  | チャーハン               |    | わかめスープ<br>しろみざかなの<br>チリソースがけ          | ぎゅうにゅう,やきぶた<br>たまご,とりにく,とうふ<br>カットわかめ,メルルーサ                  | せいはいくまい,むぎ,ごま<br>でんぷん,あぶら,さとう                 | ねぎ,たまねぎ<br>たけのこみずに,にんじん<br>ピーマン,えのきたけ,にんにく<br>しょうが                          | 622 kcal<br>30.0 g<br>20.6 g<br>2.6 g |
| 12<br>月 | ごはん                 |    | いなかじる<br>いかのさらさあげ<br>ごまじゃこあえ<br>みかん   | ぎゅうにゅう,とりにく<br>とうふ,いか,ちりめんじゃこ                                | せいはいくまい,むぎ<br>じゃがいも,あぶら<br>でんぷん,ごま            | だいこん,ごぼう,はくさい,ね<br>ぎ,しょうが,キャベツ,こまつ<br>な,もやし,みかん                             | 613 kcal<br>27.6 g<br>15.0 g<br>2.0 g |
| 13<br>火 | ごはん<br>てづくりふりかけ     |    | にくどうふ<br>ツナとわかめのあえもの                  | ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ<br>おかけすり,あおのり<br>ぶたにく,とうふ,ツナ<br>カットわかめ        | せいはいくまい,むぎ,ごま<br>あぶら,さとう                      | にんじん,たまねぎ,しめじ<br>こまつな,ねぎ,にんにく<br>しょうが,キャベツ                                  | 611 kcal<br>29.8 g<br>18.9 g<br>1.9 g |
| 14<br>水 | パエリア                |    | ししゃものパセリフライ<br>やさいスープ                 | ぎゅうにゅう,とりにく,えび<br>いか,ししゃも,たまご<br>ぶたにく,ベーコン                   | せいはいくまい,むぎ,あぶら<br>こむぎこ,パンこ,じゃがいも              | たまねぎ,にんにく,パセリ<br>マッシュルームみずに<br>キャベツ,にんじん<br>ほうれんそう,セロリー                     | 617 kcal<br>29.2 g<br>20.8 g<br>2.3 g |
| 15<br>木 | こうやどうふの<br>そぼろどん    |    | ごじる<br>りんごかん                          | ぎゅうにゅう,とりにく<br>こおりどうふ,あぶらあげ<br>しろみそ,こなかんでん                   | せいはいくまい,むぎ,あぶら<br>さとう,さといも<br>しろねりごま          | ほししいだけ,にんじん<br>ねぎ,だいこん,こまつな<br>りんごジュース                                      | 640 kcal<br>25.4 g<br>20.1 g<br>1.8 g |
| 16<br>金 | セサミビスキュイパン          |    | ふゆのクリームに<br>はなやさいサラダ                  | ぎゅうにゅう,たまご<br>しろいんげんまめ,とりにく<br>なまクリーム                        | こめこパン,バター,さとう<br>アーモンドこ,ごま,こむぎこ<br>あぶら,じゃがいも  | はくさい,かぶ,にんじん<br>たまねぎ,マッシュルームみずに<br>フロccoli,カリフラワー<br>キャベツ,こまつな              | 657 kcal<br>25.0 g<br>30.6 g<br>2.2 g |
| 19<br>月 | きびごはん               |    | おでん<br>ほうれんそうのごまあえ                    | ぎゅうにゅう,がんもどき<br>あげボール,つみれ,やきちくわ<br>むすびこんぶ,うすらたまご             | せいはいくまい,きび<br>じゃがいも,こんにやく<br>ちくわふ,ごま,さとう      | だいこん,にんじん<br>ほうれんそう,もやし   | 617 kcal<br>25.8 g<br>16.8 g<br>2.2 g |
| 20<br>火 | アーモンドトースト           |    | チリコンカン<br>コーンサラダ                      | ぎゅうにゅう,きんときまめ<br>ぶたにく,ベーコン                                   | しょうパン<br>バター,さとう,アーモンドこ<br>あぶら,じゃがいも          | セロリー,にんにく,たまねぎ,<br>にんじん,マッシュルームみずに<br>トマトかんづめ,トマトピューレ<br>キャベツ,きゅうり,とうもろこし   | 669 kcal<br>22.3 g<br>30.0 g<br>2.3 g |
| 21<br>水 | ほうとううどん             |    | やさいのゆずふうみ<br>さつまいもとこざかなと<br>まめのあげに    | ぎゅうにゅう,ぶたにく<br>あぶらあげ,あかみそ<br>しろみそ,だいず,かえりにほし                 | うどん,あぶら,ごま,さとう<br>でんぷん,さつまいも                  | ごぼう,かぼちゃ,だいこん<br>にんじん,ねぎ,はくさい<br>えのきたけ,キャベツ<br>きゅうり,ゆず                      | 635 kcal<br>30.8 g<br>21.6 g<br>2.4 g |
| 22<br>木 | チキンライス<br>(いりたまごのせ) |    | レンズまめのスープ<br>バイクドチーズケーキ               | ぎゅうにゅう,とりにく,たまご<br>ベーコン,レンズまめ<br>クリームチーズ<br>プレーンヨーグルト,なまクリーム | せいはいくまい,むぎ,あぶら<br>さとう,こむぎこ                    | たまねぎ,にんじん<br>れいとうグリーンピース<br>マッシュルームみずに,かぶ<br>キャベツ,トマトかんづめ,レモン               | 681 kcal<br>24.1 g<br>25.0 g<br>2.3 g |

\*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。