

# 11がつ こんだて表



きよせしりつきよせだいやんしょうがっこう  
清瀬市立清瀬第四小学校

日 曜	牛 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)
						脂質(g)
1	水	ツナカレーピラフ うずらいりやさいスープ サワーかん	ぎゅうにゅう, ツナ, ぶたにく, うずらたまご, こなかんてん, にゅうさんきんいんりょう	こめ, むぎ, パター, あぶら, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ピーマン, どうもろこし, キャベツ, ほうれんそう	624 21.9 19.2 1.8
2	木	わかめごまごはん とんじる とりにくのてりやき キャベツのこうみだれ	ぎゅうにゅう, わかめ, ぶたにく, とうふ, みそ, とりにく	こめ, むぎ, ごま, じゃがいも, こんにゃく, あぶら, さとう	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり	655 28.4 20.7 2.3
6	月	キムチチャーハン ちんげんさいのスープ いかのチリソース	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うずらたまご, いか	こめ, むぎ, ごま, はるさめ, でんぶん, あぶら, さとう	にんじん, キムチづけ, ねぎ, チンゲンツァイ, たけのこ, ほししいたけ, にんにく, しょうが	674 28.9 21.9 2.5
7	火	ピザトースト パスタスープ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう, ハム, チーズ, ベーコン, なまクリーム	しょくパン, あぶら, リボンマカロニ, さつまいも, パター, みずあめ, さとう	たまねぎ, ピーマン, エリンギ, トマトピューレ, にんじん	709 22.8 28.6 2.6
8	水	ごはん てづくりふりかけ 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, あおのり, みそ, まめあじ, ツナ, わかめ	こめ, 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	656 29.4 19.4 1.8
9	木	しっぽううどん ごまあえ サツマイモむしパン	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ	うどん, さといも, さとう, ごま, こむぎこ, さつまいも, あぶら	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, キャベツ, こまつな, もやし	642 28.2 17.7 2
10	金	シーフードピラフ ビーンズサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう, いか, えび, ぼたて, あおだいず, だいず	こめ, むぎ, オリーブオイル, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, みかんかんづめ, パインかんづめ, りんごかんづめ, ももかんづめ	597 24.2 15 1.7
13	月	マーボーどん ハンサンスー かき	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, みそ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぶん, はるさめ	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, にら, にんじん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, かき	612 22.8 18.5 1.8
14	火	りんごトースト ポークビーンズ ツナサラダ	ぎゅうにゅう, だいず, ぶたにく, なまクリーム, ツナ	しょくパン, さとう, パター, あぶら, じゃがいも, こむぎこ	りんご, しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, エリンギ, トマトピューレ, きゅうり, キャベツ	661 24.8 27.5 2.9
15	水	せきはん ごじる さかなバーグ はくさいのそくせきづけ	ぎゅうにゅう, ささげ, だいず, あぶらあげ, みそ, たらすりみ, とりにく, とうふ	もちごめ, こめ, ごま, あぶら, パンこ	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, はくさい, きゅうり	678 32.7 18.1 2.0

※ 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)

日 曜	牛 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)
						脂質(g)
16	木	スパゲティーミートソース ダイコンサラダ りんご	ぎゅうにゅう, だいず, ぶたにく	ハーフスパゲティ, あぶら, さとう, こむぎこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ, トマトピューレ, だいこん, きゅうり, どうもろこし, りんご	608 22.1 19.8 2.1
17	金	ごまごはん さわにわん さんまのしおやき だいこんのおろしに じゃがいものあまからに	ぎゅうにゅう, ぶたにく, さんま	こめ, ごま, あぶら, じゃがいも, さとう	ごぼう, にんじん, ねぎ, ほししいたけ, だいこん	678 24.2 21.5 2.0
20	月	ハヤシライス かいそうサラダ キャロットかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまクリーム, かいそうミックス, こなかんてん	こめ, むぎ, あぶら, パター, ごま, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, みかんジュース	710 19.9 22.8 2.2
21	火	きなこトースト クリームコンスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう, きなこ, ベーコン	しょくパン, パター, はちみつ, じゃがいも, あぶら, こむぎこ, ごま	たまねぎ, にんじん, どうもろこし, ごぼう, きゅうり, キャベツ	605 18.8 30.3 2.5
22	水	ごくおこわ うずらいりあおなじる さばのみそに おかかあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, うずらたまご, さば, みそ, おかか	こめ, もちごめ, きび, 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	646 31.8 20.1 2.4
24	金	ごはん なっとう みそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう, なっとう, わかめ, とうふ, みそ, ぶたにく	こめ, むぎ, じゃがいも, こんにゃく, あぶら, さとう	ねぎ, たまねぎ, にんじん	666 27.1 17.3 1.7
27	月	ぶたどん のっぺいじる ゆかりづけ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ちくわ	こめ, むぎ, さとう, あぶら, さといも, こんにゃく, でんぶん	にんじん, たまねぎ, しらたき, ほししいたけ, だいこん, ごぼう, たけのこ, ねぎ, キャベツ, しそ	612 24.4 14.9 2.1
28	火	かんとんめん じゃがまるくん はなみかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チーズ	むしちゅうかめん, あぶら, でんぶん, じゃがいも	にんにく, しょうが, もやし, ねぎ, たまねぎ, にんじん, にら, たけのこ, みかん	651 24.4 23.4 2.3
29	水	こうやどうふごはん きのこじる 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, こおりどうふ, あぶらあげ, きびなご, あおのり	こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぶん, こむぎこ, 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	624 28.1 22.9 2
30	木	ごはん さつまじる ちくさやき おひたし	ぎゅうにゅう, とりにく, みそ, たまご, とうふ, おかか	こめ, 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, キャベツ, もやし, こまつな	660 29.3 18.8 2.1

※ ドレッシング類は別配食の形をとります。  
※ エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当量 (g) は中学年の数字です。