

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。