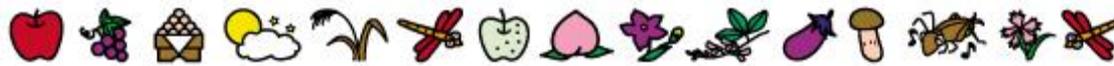


8・9がっ こんだて表



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

にち 日 曜	ぎゅう 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) たんぱく質(g)
			ちくにく 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	脂質(g) 塩分(g)
8/31 木		ドライカレー マセドアンサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいす	こめ,むぎ,あぶら,こむ ぎ,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,ピーマン,にん にく,しょうが,トマトピューレ, きゅうり,とうもろこし,ぶどう	651 22.1 17.7 2.0
9/1 金		ごはん ちゅうかスープ はっちんどうふ	ぎゅうにゅう,とりにく, うすらたまご,とうふ,ぶ たにく,いか	こめ,むぎ,でんぶん,あ ぶら,こま,さとう	にんじん,こまつな,ねぎ,にん にく,しょうが,たけのこ,チンゲン ツァイ,たまねぎ,ほししいたけ	604 26.7 17.4 2.2
4 月		スパゲッティミートソース かいそうサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう,だいす,ぶ たにく,こなチーズ,かい そうミックス,こなかん てん,にゅうさんきんい んりょう	ハーフスパゲティ,あぶ ら,さとう,こむぎ,こ まあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にん じん,セロリー,エリンギ,トマト ピューレ,キャベツ,きゅうり	657 25.0 21.9 2.5
5 火		シーフードピラフ やさいスープ なし	ぎゅうにゅう,いか,え び,ツナ,ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,じゃ がいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こま つな,なし	588 21.5 16.6 2
6 水		キムチチャーハン はるさめスープ もやしときゅうりの サラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, うすらたまご	こめ,むぎ,あぶら,こま あぶら,こま,はるさめ	にんじん,キムチづけ,ねぎ,たけの こ,ほししいたけ,しょうが,こまつ な,きゅうり,もやし	603 20.9 20.0 2.1
7 木		ごまきなこあげパン ポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,きなこ,ぶ たにく,フランクフルト, あおだいす,だいす	コッパン,あぶら,こ ま,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅ うり	652 24.6 29 1.6
8 金		ぶたどん みそしる きっかびたし	ぎゅうにゅう,ぶたにく, わかめ,とうふ,みそ,お かか	こめ,むぎ,さんおんどう	にんじん,たまねぎ,しらたき,ほし しいたけ,ねぎ,こまつな,きくの り,もやし	611 26.5 16.2 2.1
11 月		ごはん なめこじる にくじゃが だいすとかえりにぼしの あまからあげ	ぎゅうにゅう,とうふ,み そ,ぶたにく,だいす,か えりにぼし	こめ,むぎ,じゃがいも, いとこんにゃく,さとう, でんぶん,あぶら,こま	ねぎ,なめこ,たまねぎ,にんじん, さやいんげん	702 27.8 20.3 2.0
12 火		ガーリックトースト ポークビーンズ ツナサラダ	ぎゅうにゅう,だいす,ぶ たにく,なまクリーム,ツ ナ	しょくパン,バター,あぶ ら,じゃがいも,さとう, こむぎ	にんにく,パセリ,しょうが,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	599 23.8 27.2 2.6
13 水		ごはん うすらたまごいりあおなじる さばのなんぶやき わふうあえ	ぎゅうにゅう,うすらた まご,さば,ツナ,わかめ	こめ,むぎ,でんぶん,こ まあぶら,あぶら,こま	こまつな,ねぎ,キャベツ,もやし, にんじん	624 29.6 22.7 1.8
14 木		ジャージャーめん かふうづけ りんごかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,こなかんてん	むしちゅうかめん,あぶ ら,ごまあぶら,ごま,さ とう,でんぶん,さんおん どう	にんにく,しょうが,ねぎ,たけの こ,ほししいたけ,にんじん,きゅう り,だいこん,りんごジュース	650 25.8 22.8 3.2

にち 日 曜	ぎゅう 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) たんぱく質(g)
			ちくにく 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	脂質(g) 塩分(g)
15 金		さんまのかばやきどん みそしる おかかあえ	ぎゅうにゅう,さんま,わ かめ,とうふ,みそ,おか か	こめ,むぎ,でんぶん,あ ぶら,さとう	しょうが,ねぎ,キャベツ,こまつ な,もやし,にんじん	683 25.2 24.7 2.1
19 火		おやこどん すましじる キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,わかめ,とうふ	こめ,むぎ,さとう,あら れふ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,キャベ ツ,きゅうり,しょうが	619 27.6 18.8 2.2
20 水		トースト てづくりブルーベリージャム ミネストラスープ ポテトグラタン	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,だいす,とり にく,ピザチーズ	しょくパン,グラニュー ーとう,はちみつ,あぶら, じゃがいも,こむぎ,パ ター	ブルーベリー,レモン,たまねぎ,に んじん,ホールトマトかんづめ,パ セリ	673 24.9 28 2.4
21 木		マーボーなすどん ハンウースー みかんかん	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶ たにく,みそ,こなかんて ん	こめ,むぎ,あぶら,さ とう,ごまあぶら,でんぶ ん,はるさめ,こま	なす,しょうが,にんにく,にんじ ん,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ, にら,きゅうり,キャベツ,もやし, みかんジュース	652 21.5 18 1.6
22 金		いなかうどん じゃこあえ おはぎ	ぎゅうにゅう,とりにく, さつまあげ,あぶらあげ, わかめ,ちりめんじゃこ, きなこ	うどん,じゃがいも,あぶ らごまあぶら,こめ,もち こめ,さとう,こま	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ, キャベツ,きゅうり,もやし	626 26.3 17.4 1.8
25 月		さつまいもごはん みそしる まめあじのこうみあげ はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう,あぶらあ げ,みそ,まめあじ,おか か	こめ,さつまいも,こま, じゃがいも,でんぶん,あ ぶら	たまねぎ,しょうが,はくさい,こま つな	620 25.1 18.3 1.9
26 火		ガーリックライス うすらたまごいりやさいスープ サケのムニエルレモンしょうゆ やさいサラダ	ぎゅうにゅう,うすらた まご,さけ	こめ,むぎ,あぶら,こむ ぎ,こ,バター,ごまあぶら	にんにく,たまねぎ,パセリ,にん じん,こまつな,とうもろこし,レモ ン,キャベツ,きゅうり,はくさい	597 24.6 20.7 2.2
27 水		シュガートースト コーンシチュー きのこサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, なまクリーム	しょくパン,バター,グラ ニューとう,あぶら,じゃ がいも,こむぎ,こまあ ぶら	とうもろこし,にんじん,たまねぎ, しいたけ,えのきたけ,しめじ,キャ ベツ	651 19.5 31.2 2.3
28 木		ごはん いそあえ うすらたまごいりとうふじる いかのねぎみそやき てづくりみたらしだんご	ぎゅうにゅう,とうふ,う すらたまご,いか,みそ, きざみのり	こめ,むぎ,でんぶん,こ ま,しょうしんこ,しらた まご,さとう	こまつな,ねぎ,しょうが,にん にく,キャベツ,えのきたけ,しめじ, にんじん,とうもろこし	703 31.1 15.8 2.4
29 金		チキンカツどん ごもくみそしる なし	ぎゅうにゅう,とりにく, とりにく,とりにく,あぶ らあげ,みそ	こめ,むぎ,こむぎ,パ ンこ,あぶら,ごま,さん おんどう,じゃがいも	キャベツ,にんじん,ねぎ,えのきた け,なし	684 26.1 22.5 1.8

- ※ 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)
- ※ 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。

