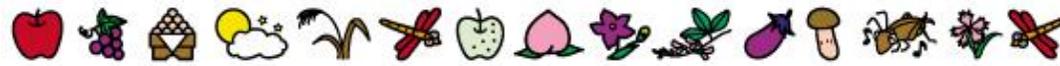


8・9がっ こんだて表



きよせしりつきよせだいいんしょうがっこう
清瀬市立清瀬第四小学校

にち 日 よう 曜	ぎゅう 牛 にゅう 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)
			ちゅう 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)
8/30 金		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、だいず	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、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	621 23.3 19.7 2.0
9/2 月		ごはん ちゅうかスープ はっちんどうふ れいとうみかん	ぎゅうにゅう、とり、うすらたまご、とうふ、ぶたにく、えび、いか	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、さとう	にんじん、ほししいたけ、チンゲンツァイ、ねぎ、にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、れいとうみかん	608 27.3 17.9 2.1
3 火		ココアあげパン ポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、フランクフルト、あおだいず、だいず	コッペパン、あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	590 22.9 25.4 2.2
4 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 おかかあえ	ぎゅうにゅう、とり、うすらたまご、さば、おかか	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、ごま	こまつな、ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん	603 30.7 21.6 1.7
5 木		シーフードピラフ やさいスープ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう、いか、えび、ほたて、しろいんげん、まめ、ぶたにく、ベーコン、プレーンヨーグルト	こめ、むぎ、バター、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、セロリー、みかんかんづめ、ももかんづめ、りんごかんづめ	598 25.7 15.9 2.1
6 金		マーボーなすどん バンウーサー なし	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、でんぷん、はるさめ	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、らっきょう、キャベツ、もやし、なし	575 21 18.2 1.5
9 月		じゃこごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき きっかびたし	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、わかめ、とうふ、みそ、ぶたにく、おかか	こめ、むぎ、ごま、さとう	ねぎ、しょうが、こまつな、きくのはな、もやし	594 29.8 20.9 1.9
10 火		セサミトースト コーンシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、とり、しろいんげん、まめ、なまクリーム、かいそうミックス	しょくパン、バター、はちみつ、ごま、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり	665 23.1 32.7 2.0
11 水		ガーリックライス イタリアンスープ さけのムニエル レモンしょうゆ きのこサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さけ、こなチーズ	こめ、むぎ、あぶら、パン、こむぎこ、バター	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、トマトかんづめ、レモン、しいたけ、えのきたけ、しめじ、キャベツ	585 28.1 21 2.2
12 木		きのこごはん うすらたまごいりみそしる まめあじのなんばんづけ ごまあえ	ぎゅうにゅう、あぶら、あげ、きざみのり、とうふ、うすらたまご、みそ、まめあじ	こめ、むぎ、こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま	まいたけ、えのきたけ、しめじ、ほししいたけ、らっきょう、にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、こまつな、もやし	628 30.5 23.5 2.5
13 金		ごはん なめこじる ピリカうにくじゃが ピーチかん	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、ぶたにく、こなかんてん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう	ねぎ、なめこ(水煮)、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、桃果汁ジュース、ももかんづめ	612 24.1 15.6 2

にち 日 よう 曜	ぎゅう 牛 にゅう 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)
			ちゅう 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)
17 火		コッペパン 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、だいず、とりにく、チーズ	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、さとう	ブルーベリー、レモン、たまねぎ、にんじん、トマトかんづめ、パセリ	626 25.6 27.1 2.4
18 水		ごはん うすらたまごいりとうふしる いかのねぎみそやき わふうあえ 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、わかめ、とうふ	こめ、むぎ、でんぷん、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、きゅうり、もやし、にんじん	692 31.7 15.6 2.5
19 木		いなかうどん やさいとツナのあえもの おはぎ	ぎゅうにゅう、とり、さつまあげ、あぶら、わかめ、ツナ、きなこ	うどん、じゃがいも、あぶら、こめ、もちこめ、さとう、ごま	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし	611 27.8 18.2 1.8
20 金		ごはん てづくりふりかけ とんじる たまごやき ゆでやさいのごまだれかけ	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、おかか、あおのり、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご	こめ、むぎ、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう、ごま	だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし	623 31.1 20.6 1.9
24 火		スパゲティアラビアータ あげじゃがサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こなかんてんにゅうさんきんいりょう	スパゲティ、あぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、パセリ、エリンギ、トマトかんづめ、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	642 24.5 24.2 2
25 水		さんまのかばやきどん さわにわん ひじきあえ	ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく、ひじき	こめ、むぎ、でんぷん、しょうしんこ、あぶら、さとう、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、ほうれんそう、だいこん	700 25.5 29.3 2.1
26 木		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、だいず、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、こむぎこ	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	606 24.5 29.3 1.8
27 金		くりごはん みそしる ししゃものこうみあげ はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう、あぶら、あげ、みそ、ししゃも、おかか	こめ、もちこめ、むぎぐり、ごま、じゃがいも、でんぷん、あぶら	たまねぎ、しょうが、はくさい、にんじん、こまつな	576 25.8 19.1 1.9
30 月		キムチチャーハン はるさめスープ ナムル グレープかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、うすらたまご、こなかんてん	こめ、むぎ、あぶら、ごま、はるさめ、さとう	にんじん、キムチづけ、ねぎ、たけのこ、キャベツ、ほししいたけ、しょうが、こまつな、もやし、にんにく、ぶどうジュース	634 23 21.5 2.3

※ 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。

今月の行事食

- ◎ 9日 重陽(ちょうよう)の節句【菊の節句】 菊花びたし
- ◎ 17日 十五夜(18日) 手作りみたらしだんご
- ◎ 19日 食育の日 おはぎ 【彼岸】

