

11がつ 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

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 金		ソースカツどん ガルパンソースープ キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ひよこまめ	こめ,むぎ,パンこ,あぶら,さとう,こま	かぶ,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,キャベツ,きゅうり,しょうが	636 24.3 22.5 2.0
6 水		チャーハン ちゅうかコーンスープ とりのからあげ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,うずらたまご,とり	こめ,むぎ,あぶら,でんぶん,じょうしんこ	ねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマン,とうもろこし,ほうれんそう,にんにく,しょうが	669 26.7 28.7 2.3
7 木		りんごトースト クリームシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう,とり,なまクリーム,かいそうミックス	しょくパン,さとう,バター,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,こま	りんご,にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	624 19.8 28.1 2.3
8 金		ごまごはん みそしる ししゃものこうみあげ やさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅう,わかめ,みそ,ししゃも,ツナ	こめ,ごま,じゃがいも,でんぶん,あぶら	たまねぎ,しょうが,ほうれんそう,キャベツ,もやし,にんじん	599 27.1 22.1 2.1
11 月		ごはん みそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう,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,えのきたけ,たまねぎ,にんじん	587 24.3 15.8 1.7
12 火		ごはん こんさいじる ちくさやき ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう,たまご,とりにく,とうふ,ちりめんじゃこ	こめ,むぎ,さといも,あぶら,さとう,こま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,もやし	594 28.4 19.2 2.1
13 水		チリビーンズドッグ はくさいとベーコンのスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう,だいず,ぶたにく,ベーコン	むえんパン,あぶら,こむぎこ,じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,はくさい,とうもろこし,キャベツ,きゅうり,もやし	602 25.6 28.5 1.9
14 木		しっぽくうどん ごまあえ いもくりむしパン	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,こま,こむぎこ,さとう,さつまいも,くり,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	629 28.1 18.0 1.8
15 金		ゆかりごはん さつましる さかなバーグ はくさいのそくせきづけ	ぎゅうにゅう,とりにく,みそ,すけとうたら,とうふ	こめ,むぎ,さつまいも,あぶら,パンこ,こま	しそ,にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん,しょうが,はくさい,きゅうり	597 29.3 14.7 2.8
18 月		かんとんめん じゃがまるくん グレープかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ,こなかんてん	むしちゅうかめん,あぶら,でんぶん,じゃがいも,さとう	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,ぶどうジュース	623 24.1 25.0 2.2

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)
19 火		ごはん けんちんじる さかなのさいきょうやき おかかあえ	ぎゅうにゅう,とうふ,さわら,みそ,おかか	こめ,むぎ,こんにゃく,さといも,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,はくさい,ほうれんそう,もやし	562 28.7 15.9 1.7
20 水		カレーライス ビーンズサラダ みかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,あおだいず	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,みかん	650 22.3 19.8 2.0
21 木		きなごまあげパン ポークビーンズ ツナサラダ	ぎゅうにゅう,きなこ,だいず,ぶたにく,ツナ	コッペパン,あぶら,こま,さとう,じゃがいも,こむぎこ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ,きゅうり,キャベツ	690 28.9 34.1 2.8
22 金		ごこくおこわ うずらいりあおなじる さばのにんにくやき いそあえ	ぎゅうにゅう,とうふ,うずらたまご,さば,のり	こめ,もちこめ,きび,あわ,むぎ,でんぶん,あぶら	ほうれんそう,ねぎ,にんにく,キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,にんじん,とうもろこし	621 31.3 22.2 2.1
25 月		ごはん とんじる きびなごのいそべあげ ゆでやさいのごまだれかけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ,きびなご,あおのり	こめ,むぎ,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,こむぎこ,さとう,こま	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,ほうれんそう,キャベツ,もやし	592 26.3 17.8 1.6
26 火		スパゲティ きのこクリームソース ダイコンサラダ りんご	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく,なまクリーム	ハーフスパゲティ,あぶら,こむぎこ,バター,さとう,こま	しめじ,たまねぎ,しいたけ,にんじん,だいこん,きゅうり,とうもろこし,りんご	646 22.2 28.2 1.8
27 水		ごはん ごもくみそしる いかのねぎみそやき わふうあえ サワーかん	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,みそ,いか,こなかんてん,にゅうさんきんいんりょう	こめ,むぎ,じゃがいも,こま	キャベツ,にんじん,ねぎ,もやし,しょうが,にんにく,きゅうり	612 30 16.2 2.2
28 木		ごはん ちんげんさいのスープ しせんどうふ かき	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ	こめ,むぎ,はるさめ,でんぶん,こま,あぶら,さとう	にんじん,ねぎ,チンゲンツァイ,たけのこ,しめじ,たまねぎ,こまつな,ほししいたけ,しょうが,にんにく,かき	632 25.8 19.1 1.8
29 金		キャロットライス ABCスープ さかなのチーズやき きのこサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,さけ,チーズ	こめ,むぎ,バター,じゃがいも,ABCパスタ,あぶら	にんじん,とうもろこし,たまねぎ,しいたけ,えのきたけ,しめじ,キャベツ	609 31 21.9 2.4

- ※ 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。