

12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

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)
			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) 塩分(g)
2 月		ごはん わかめじる あつあげとぶたにくのみそに	ぎゅうにゅう,なまわかめ,ぶたにく,なまあげ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,こんにゃく,さとう,ごま,でんぶん	たけのこ,ねぎ,えのきたけ,しょうが,ピーマン,キャベツ,にんじん,ほししいたけ	599
						25.9
						20.6
						1.9
3 火		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,ひよこまめ,だいず	コッペパン,さとう,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,きゅうり	629
						25.5
						28.3
						2.3
4 水		ごはん けんちんじる さばのなんぶやき いそあえ	ぎゅうにゅう,とうふ,さば,きさみのり	こめ,むぎ,こんにゃく,さといも,あぶら,ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,とうもろこし	600
						28.9
						19.0
						1.6
5 木		カレーピラフ パスタスープ バークドチーズケーキ	ぎゅうにゅう,ウィンナー,ぶたにく,たまご,プレーンヨーグルト,クリームチーズ,なまクリーム	こめ,むぎ,あぶら,バター,じゃがいも,リボンマカロニ,こむぎこ,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ,とうもろこし,ピーマン,レモン	633
						20.1
						24.2
						1.8
6 金		ちゅうかどん ワントンスープ りんご	ぎゅうにゅう,いか,えび,ぶたにく,うすらたまご	こめ,むぎ,あぶら,でんぶん,ワントンのかわ	しょうが,たけのこ,はくさい,たまねぎ,ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,ほししいたけ,もやし,こまつな,りんご	595
						25.4
						16.1
						2.0
10 火		ジャージャーめん ジャンボぎょうざ みかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,みそ	むしちゅうかめん,さとう,でんぶん,ぎょうざのかわ,あぶら,こむぎこ	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にんじん,キャベツ,にら,みかん	632
						27
						27
						2
11 水		マーボーどん はるさめスープ サワーかん	ぎゅうにゅう,とうふ,みそ,ぶたにく,うすらたまご,こなかんてん,にゅうさんぎん	こめ,むぎ,さとう,あぶら,でんぶん,はるさめ,ごま	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,こまつな	644
						26.2
						21.3
						2.1
12 木		バターライスの えびクリームソース レンズまめのスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう,えび,とり,にく,なまクリーム,ベーコン,レンズまめ,かいそうミックス	こめ,むぎ,バター,こむぎこ,あぶら,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ,かぶ,キャベツ,えのきたけ,トマトかんづめ,きゅうり	674
						24.8
						23.6
						2.1
13 金		ごまごはん こんさいじる さけのちゃんちゃんやき きんときまめのあまに	ぎゅうにゅう,さけ,みそ,きんときまめ	こめ,ごま,さといも,あぶら,さとう,バター	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,たまねぎ,ピーマン	614
						28.0
						14.9
						1.8

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)
			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) 塩分(g)
16 月		スパゲティアラビアータ はなやさいサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまクリーム	ハーフスパゲティ,あぶら,さとう,さつまいも,バター,みずあめ	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,エリンギ,トマトかんづめ,トマトピューレ,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,きゅうり	670
						20.6
						24.7
						1.8
17 火		こうやとうふごはん みそしる わかさぎのからあげ ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,こおりとうふ,わかめ,みそ,わかさぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,じゃがいも,でんぶん,こむぎこ,ごま	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ほうれんそう,キャベツ,もやし	607
						27.6
						20.7
						2.2
18 水		ツナピザトースト やさいのスープ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう,ツナ,チーズ,しろいんげんまめ,とりにく	むえんパン,あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,エリンギ,トマトピューレ,にんじん,かぶ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	572
						26.7
						27.4
						1.7
19 木		いかごはん かなざわおでん きゃべつのそくせきづけ	ぎゅうにゅう,いか,なまあげ,あげボール,なると,ちくわ,こんぶ,うすらたまご	こめ,もちごめ,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,やきふ,ごま	にんじん,ごぼう,しょうが,だいこん,キャベツ,きゅうり	576
						30.0
						16.3
						2.2
20 金		じゃごごはん さわにわん さかなのゆずみそやき かぼちゃのあまに	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,ぶたにく,さわら,みそ	こめ,むぎ,ごま,あぶら,さとう	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,ほししいたけ,ゆず,かぼちゃ	610
						29.3
						17.0
						1.9
23 月		ぶたどん うすらたまごいりあおなじる ひじきあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,うすらたまご,ひじき	こめ,むぎ,さとう,でんぶん,ごま,あぶら	にんじん,たまねぎ,しらたき,ほししいたけ,ほうれんそう,ねぎ,だいこん	621
						27.7
						20.8
						2.0
24 火		セサミビスキュイパン ふゆのクリームに グリーンサラダ	ぎゅうにゅう,しろいんげんまめ,とりにく,なまクリーム	こめこパン,バター,さとう,ごま,こむぎこ,あぶら,じゃがいも	はくさい,かぶ,にんじん,たまねぎ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,もやし	617
						23.4
						30.5
						2.1

- ※ 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。

献立紹介

19日(木) 食育の日 石川県の「いか」を使ったメニュー
20日(金) 冬至 かぼちゃとゆずを使ったメニュー

