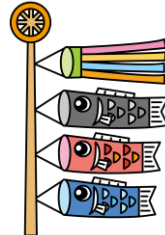


5がつ こんだてひょう

2025年 5月

清瀬第四小学校 2025-04-21 印刷

日曜	牛乳	こんだて 献立名	あかのなかま 赤の仲間	きのなかま 黄の仲間	みどりのなかま 緑の仲間	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	牛乳	こんだて 献立名	あかのなかま 赤の仲間	きのなかま 黄の仲間	みどりのなかま 緑の仲間	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木		こうやとうふのそぼろどん いなかじる まっちゃゼリー-くろみつけ	★ぎゅうにゅう,とりにく,こおりど うふ,あぶらあげ,かつおぶし,★牛乳 (調理用),★なまクリーム	こめ,むぎ,あぶら,さとう,こま,じゃ がいも,くろさとう	ほししいたけ,にんじん,ねぎ,だいこ ん,ごぼう,こまつな	656 kcal 26.5 g 22.1 g 1.8 g	2 2 木		コーンピラフ さわらのパンこやき ミネストローネ グリーンサラダ	★ぎゅうにゅう,さわら (切り身) 40 g,さわら (切り身) 50 g,さわ ら (切り身) 60 g,★こなチーズ, ベーコン,だいす	こめ,むぎ,★バター,パンこ,オリーブ 油,じゃがいも,さとう,あぶら	とうもろこし,たまねぎ,パセリ粉,セ ロリー,にんじん,キャベツ,トマトか んづめ,ほうれんそう,きゅうり,もや し	614 kcal 28.7 g 22.5 g 2.3 g
2 金		キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツボンチ(サイダー)	★ぎゅうにゅう,ぶたにく,ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,あぶら,こま, ウェーブワンタン,サイダー	にんじん,キムチづけ,ねぎ,もやし,え のきだけ,ほうれんそう,ももかんづ め,パインかんづめ,みかんかんづめ	585 kcal 20.3 g 17.6 g 1.7 g	2 3 金		ジャージャーめん しんじゃがのまるごとあげ かふうづけ	★ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす,赤 みそ	蒸し中華めん,あぶら,あぶら,さとう, でんぶん,新じゃが,あぶら,さとう,こ ま	にんにく,しょうが,ねぎ,だけのこ(水 煮),ほししいたけ,にんじん,きゅう り,だいこん	584 kcal 23.3 g 21.8 g 2.3 g
7 水		ツナカレーピラフ しろいんげんとかさいのスープ じゃがいものチーズやき	★ぎゅうにゅう,ツナ,しろいんげん まめ,ぶたにく,★チーズ	こめ,むぎ,★バター,あぶら,じゃがい も	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッ シュルーム水煮,とうもろこし,かぶ, かぶ(葉),キャベツ,パセリ粉	588 kcal 23.2 g 19.4 g 2.1 g	2 6 月		わかめごはん ししゃものごまあげ むらくもじる やさいとツナのあえもの	★ぎゅうにゅう,炊き込みわかめ,し しゃも(生干し,焼き),鶏肉モモ (小 間),★たまご,ツナ	こめ,むぎ,こま,こむぎこ,こま,あぶ ら,でんぶん,あぶら	にんじん,えのきだけ,ほうれんそう, ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	615 kcal 26.3 g 22.9 g 2.2 g
8 木		さんさいうどん ゆでやさいごまだれかけ きなこだんご	★ぎゅうにゅう,鶏肉モモ (小間), あぶらあげ,とうふ,きなこ	うどん,こま,さとう,練りごま白,上新 粉,しらたまこ	さんさいみつくす (みずに),にん じん,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,も やし	576 kcal 24.6 g 17.8 g 1.7 g	2 7 火		こまつなビスキュイパン ボトフ ひじきサラダ	★ぎゅうにゅう,★牛乳(調理用),ぶ たにく,フランクフルト,干ひじき(鉄 釜,乾)	★パンズパン,★パンズパン,★パン ズパン,★バター,さとう,こむぎこ,あ ぶら,じゃがいも,こま	こまつな,たまねぎ,にんじん,キャベ ツ,セロリー,だいこん,きゅうり,とう もろこし	614 kcal 22.6 g 25.6 g 2.3 g
9 金		ごはん さばのぶなかぼし みそしる いそあえ	★ぎゅうにゅう,さば文化干40 g, さば文化干50 g,さば文化干60 g,あぶらあげ,白みそ,赤みそ,かつお ぶし,きざみのり	こめ,むぎ	にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ,こ まつな,えのきだけ,しめじ,とうもろ こし	596 kcal 29.9 g 20.4 g 2.2 g	2 8 水		しせんとうふどん わかめスープ きよみオレンジ	★ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく,鶏 肉モモ (小間),生わかめ (塩抜 き)	こめ,むぎ,あぶら,さとう,あぶら,で んぶん,こま	たまねぎ,にんじん,チンゲンツァイ, ほししいたけ,しょうが,にんにく,た けのこ(水煮),えのきだけ,ねぎ,清見 オレンジ	572 kcal 23.0 g 17.9 g 1.9 g
1 2 月		ぶたキムチどん ちゃんげんさいのスープ みしょうかん	★ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,こま,あぶ ら	にんにく,しょうが,ねぎ,キムチづけ, たまねぎ,にんじん,にら,キャベツ,チ ンゲンツァイ,しめじ,美生柑	565 kcal 23.9 g 18.1 g 2.0 g	2 9 木		ごはん みそしる かつおのあまからあげ かぶのれもんふうみ	★ぎゅうにゅう,あぶらあげ,とうふ, 白みそ,赤みそ,かつお (角切り)	こめ,むぎ,じゃがいも,でんぶん,あぶ ら,さとう,こま	えのきだけ,こまつな,にんじん,しょ うが,かぶかぶ(葉),キャベツ,レモン (果汁,生)	604 kcal 27.8 g 17.0 g 1.8 g
1 3 火		しんごぼろごはん きびなごあげ みそしる こまあえ	★ぎゅうにゅう,ぶたにく,きびなご, とうふ,白みそ,赤みそ,かつおぶし	こめ,むぎ,あぶら,さとう,こま,でん ぶん,こむぎこ,あぶら,じゃがいも,こ ま,練りごま白	ごぼう,にんじん,たまねぎ,ほうれん そう,もやし	587 kcal 26.2 g 18.3 g 2.0 g	3 0 金		コーンピラフ シーフードカレーライス かいそうサラダ パイナップル	★ぎゅうにゅう,えび,いか短冊,海藻 ミックス	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎ こ,★バター,さとう,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじ ん,キャベツ,きゅうり,パイナップル 5玉	600 kcal 20.8 g 15.5 g 2.3 g
1 4 水		スパゲティベスカートレ ビーンズサラダ マーマレードケーキ	★ぎゅうにゅう,えび,いか短冊,だい す,あおだいす,★プレーンヨーグル ト,★クリームチーズ,★たまご,★な まクリーム	ハーフスパゲティ,オリーブ油,あぶ ら,さとう,あぶら,グラニューとう, マーマレード,こむぎこ	たかのつめ,にんにく,たまねぎ,トマ トかんづめ,トマトピューレ,トマト ペースト,きゅうり,キャベツ,にんじ ん	605 kcal 27.5 g 24.7 g 2.0 g	※ 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。  新年度が始まり、早くもひと月が過ぎました。皆さん給食には慣れましたか？ 5月は比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、熱中症 には 特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、水分補給を しっかりとし、バランスの良い食事を摂り、元気に過ごしていきましょう。						
1 5 木		ごはん のりのつくだに じゃがいものそぼろに かきたまじる	★ぎゅうにゅう,きざみのり,ぶたに く,とうふ,★たまご,かつおぶし	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも,糸こん にやく,あぶら,さとう,でんぶん	たまねぎ,にんじん,グリーンピース(冷 凍),しょうが,ほうれんそう,ねぎ	599 kcal 25.5 g 16.0 g 2.0 g							
1 6 金		セルフチキンカツバーガー ひよこまめのスープ サワーかん	★ぎゅうにゅう,とりにく,とりにく, とりにく,ひよこまめ(乾),ぶたにく, こなかんでん,★乳酸菌飲料(殺菌)	★胚芽丸パン40 g,★胚芽丸パン 50 g,★胚芽丸パン60 g,こむぎ こ,パンこ,パンこ,あぶら,さとう,あ ぶら	キャベツ,かぶ,かぶ(葉),たまねぎ,に んじん,とうもろこし	674 kcal 27.6 g 24.9 g 2.5 g							
1 9 月		ごはん もうかざめのねぎみそやき さわにわん ごまじゃこあえ	★ぎゅうにゅう,もうかざめ,もうか ざめ,もうかざめ,白みそ,ぶたにく,と うふ,ちりめんじゃこ	こめ,むぎ,練りごま白,あぶら,じゃが いも,糸こんにやく,こま,あぶら	しょうが,にんにく,ねぎ,ごぼう,にん じん,だけのこ(水煮),ほししいたけ, キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ	581 kcal 31.3 g 16.6 g 1.9 g							
2 0 火		ピビンバ はるさめスープ グレープかん	★ぎゅうにゅう,ぶたにく,ぶたにく, こなかんでん	こめ,むぎ,さとう,あぶら,こま,はる さめ	しょうが,にんにく,だいすもやし,ほ うれんそう,だけのこ(水煮),にんじ ん,こまつな,ねぎ,ほししいたけ,ぶど うジュース(赤),ぶどうジュース(白)	574 kcal 22.0 g 16.0 g 2.2 g							
2 1 水		おやこどん けんちんじる ゆでそらまめ	★ぎゅうにゅう,鶏肉モモ (小間), ★たまご,とうふ	こめ,むぎ,さとう,こんにやく,じゃが いも,あぶら,あぶら	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,だ いこん,ごぼう,ねぎ,そらまめ	611 kcal 26.8 g 18.6 g 1.9 g							

※アレルギー食品には記号を表示しています