

11がつ こんだて表

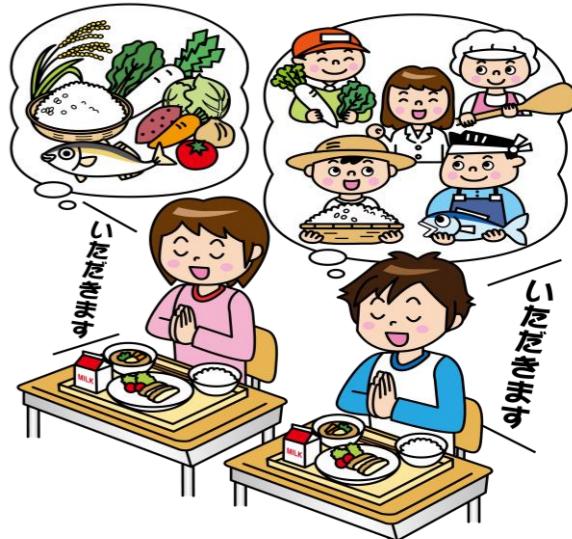


清瀬市立清瀬小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	IELKI- たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	ぎゅうにゅう ぶたにくのたまごとじどん けんちんじる ゆかりあえ みかん	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, たまご, とうふ	せいはくまい, むぎ, さとう, こんにゃく, ジャガイモ, あぶら, ごま, みかん	たまねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, はくさい, きゅうり, しそ, みかん	645 kcal 27.6 g 20.5 g 2.3 g
5 水	ぎゅうにゅう シーフードピラフ イタリアンスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう(飲用), ツナ, いか, えび, ベーコン, こなチーズ, たまご	せいはくまい, むぎ, とうにゅうバター, あぶら, パンこ, さとう	たまねぎ, にんじん, ダリンピース(冷凍), ほうれんそう, とうもろこし, ももかんづめ, パインかんづめ, なつみかんかんづめ	594 kcal 22.5 g 18.4 g 2.0 g
6 木	ぎゅうにゅう ごはん さつまじる もうかざめのにんにくやき いそあえ	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, 赤みそ, 白みそ, もうかざめ, きざみのり	せいはくまい, むぎ, さつまいも, こんにゃく, あぶら	にんじん, ねぎ, ごぼう, だいこん, にんにく, キャベツ, こまつな, えのきたけ, しめじ, とうもろこし	569 kcal 27.6 g 15.6 g 1.7 g
7 金	ぎゅうにゅう ごまごはん きのこじる ししゃものこうみあげ わふうあえ	ぎゅうにゅう(飲用), とうふ, あぶらあげ, ししゃも, わかめ	せいはくまい, むぎ, ごま, でんぶん, 上新粉, あぶら	にんじん, しめじ, えのきたけ, ねぎ, キャベツ, しょうが, だいこん, はくさい	569 kcal 24.0 g 19.9 g 1.7 g
10 月	ぎゅうにゅう マー保ーはるさめどん にらたまスープ かき	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, 赤みそ, とうふ, たまご	せいはくまい, むぎ, あぶら, さとう, 緑豆はるさめ, でんぶん, 練りごま	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ねぎ, にら, かき	634 kcal 22.1 g 19.6 g 1.9 g
11 火	ぎゅうにゅう たんめん みそポテト かぶのゆずふうみ	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, 赤みそ	蒸し中華めん, あぶら, ジャガイモ, こむぎこ, さとう	にんにく, しょうが, もやし, ねぎ, にんじん, チンゲンサイ, キャベツ, かぶ, かぶ(葉), こまつな, ゆず	590 kcal 21.8 g 21.4 g 2.7 g
12 水	ぎゅうにゅう じゃこごはん いなかじる さごしのさいきょうやき きやべつのそくせきづけ	ぎゅうにゅう(飲用), ちりめんじやこ, なまあげ, さわら, 白みそ	せいはくまい, むぎ, ごま, ジャガイモ, こんにゃく, あぶら	こまつな, はくさい, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが	557 kcal 29.6 g 18.8 g 2.0 g
13 木	ぎゅうにゅう ピザトースト パスタスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), ボンレスハム, チーズ, ぶたにく, あおだいす, だいす	しょくパン, あぶら, ジャガイモ, リボンマカロニ	たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム(水煮), トマトピューレ, にんじん, こまつな, バセリ, きゅうり, キャベツ	543 kcal 26.1 g 22.6 g 2.5 g
14 金	ジョア カレーピラフ のうぎょううまトリポットフ きよせキャロットかん	ジョア, ぶたにく, フランクフルト, だいす, こなかんてん	せいはくまい, むぎ, あぶら, さつまいも, ジャガイモ, 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, だいこん, キャベツ, こまつな, セロリー, にんじんジュース, みかん果汁	605 kcal 22.9 g 13.6 g 1.7 g
18 火	ぎゅうにゅう ごくおこわ じやがいもとたまねぎのみそしる おみくじハンバーグ こまつなのからじょうゆあえ	ぎゅうにゅう(飲用), わかめ, あぶらあげ, 白みそ, 赤みそ, かつおぶし, とうふ, ぶたにく	せいはくまい, もちごめ, きび, あわ, あかもい, ジャガイモ, パンこ, さとう, でんぶん	たまねぎ, えのきたけ, にんじん, こまつな, だいこん	589 kcal 27.0 g 18.8 g 2.3 g
19 水	ぎゅうにゅう こうやどうふごはん かきたまじる いかのてりやき はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう(飲用), こうやどうふ, とうふ, たまご, いか, 糸削り	せいはくまい, むぎ, あぶら, さとう, でんぶん	ほししいたけ, ねぎ, ほうれんそう, しょうが, はくさい, にんじん, えのきたけ	525 kcal 30.7 g 16.2 g 2.3 g
20 木	ぎゅうにゅう スペグティナポリタン グリーンサラダ ふくろうおばさんのドーナツ	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, フランクフルト, とうふ, 豆乳	ハーフスパゲティ, あぶら, さとう, こむぎこ	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), ピーマン, セロリー, にんにく, しょうが, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, サニーレタス	650 kcal 21.7 g 24.3 g 2.3 g
21 金	ぎゅうにゅう ごはん こんさいじる さんまのつつに ごまえ	ぎゅうにゅう(飲用), 白みそ, 赤みそ, さんま	せいはくまい, むぎ, さといも, こんにゃく, あぶら, さとう, ごま	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, しょうが, キャベツ, ほうれんそう	570 kcal 21.8 g 21.9 g 2.4 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	IELKI- たんぱく質 脂質 食塩相当量
25 火	ぎゅうにゅう ごはん ごじる さばのなんぶやき きやべつのこうみだれ	ぎゅうにゅう(飲用), だいす, あぶらあげ, 赤みそ, さば	せいはくまい, むぎ, ジャガイモ, あぶら, ごま	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり, しょうが	614 kcal 30.9 g 22.3 g 1.7 g
26 水	ぎゅうにゅう みそにこみふううどん ごまじやこあえ りんご	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, あぶらあげ, 赤みそ, ちりめんじやこ	冷凍うどん, ごま	にんじん, ねぎ, ほうれんそう, ごぼう, だいこん, キャベツ, きゅうり, チンゲンサイ, りんご	542 kcal 24.5 g 25.0 g 1.9 g
27 木	ぎゅうにゅう はちみつたっぷりフレンチトースト とりにくとやさいのクリームに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), ぎゅうにゅう(調理用), たまご, とりにく, しろいんげんまめ, 海藻ミックス	しょくパン, バター, はちみつ, あぶら, ジャガイモ, こむぎこ	セロリー, にんじん, しめじ, かぶ, はくさい, サニーレタス, キャベツ, こまつな	589 kcal 23.1 g 27.1 g 2.8 g
28 金	ぎゅうにゅう じやこなめし ふろふきだいこん とりのからあげ ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう(飲用), ちりめんじやこ, かつおぶし, 白みそ, とりにく, 上新粉, でんぶん, ごま	せいはくまい, むぎ, あぶら, さとう, 上新粉, でんぶん, ごま	だいこん(葉), だいこん, にんにく, しょうが, ほうれんそう, キャベツ, にんじん	603 kcal 27.3 g 18.1 g 2.3 g

《今月の給食目標》
かんしゃの きもちを こめて たべよう。



《今月の
旬の食材》



《今月の
地産地消》

