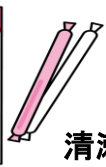




11がつ こんだて表

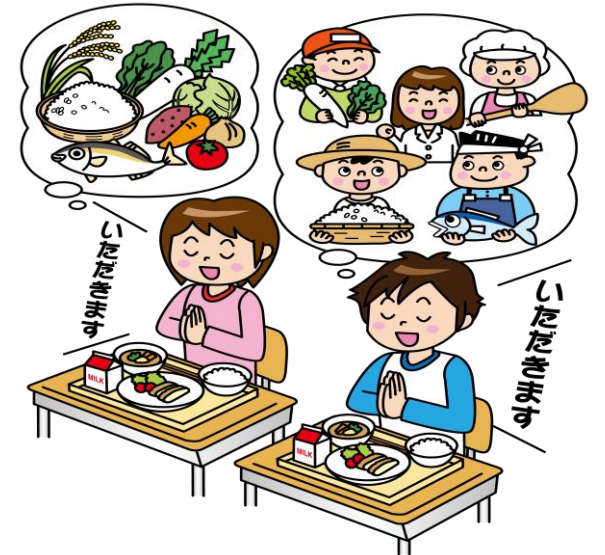


清瀬市立清瀬小学校

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	エネルギー 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,こんにやく,じゃがいも,あぶら,ごま	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,グリーンピース(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,こんにやく,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 マーボーはるさめどん 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,じゃがいも,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	580 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),ちりめんじゃこ,なまあげ,さわら,白みそ	せいはくまい,むぎ,ごま,じゃがいも,こんにやく,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,あおだいず,だいず	しよくパン,あぶら,じゃがいも,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,パセリ,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 のうぎょうまつりポトフ きよせキャロットかん	ジョア,ぶたにく,フランクフルト,だいず,こなかんてん	せいはくまい,むぎ,あぶら,さつまいも,じゃがいも,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 ごこくおこわ じゃがいもとたまねぎのみそしる おみくじハンバーグ こまつなからしじょうゆあえ	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,あかまい,じゃがいも,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),ぶたにく,こおりどうふ,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 スパゲティナポリタン 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 さんまのつりに ごまあえ	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,こんにやく,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

《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》

