



12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	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
1月 1月	ぎゅうにゅう 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(飲用), 鮭, 赤みそ, 金時豆	精白米, ジャガイモ, サラダ油, 上白糖, 有塩バター	にんじん, かぶ, ごぼう, ねぎ, こまつな, キャベツ, たまねぎ, えのきたけ	534 kcal 23.1 g 11.6 g 1.9 g	18木	ぎゅうにゅう ごはん さわにわん さばのぶんかぼし ごまあえ	ぎゅうにゅう(飲用), 豚肉, さば文化干し	精白米, サラダ油, 三温糖, 白すりごま	だいこん, ごぼう, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, ほうれんそう, キャベツ	583 kcal 27.4 g 21.5 g 2.1 g
2火	ぎゅうにゅう ゆうきかぼちゃのクリームスパゲティ グリーンサラダ りんご	ぎゅうにゅう(飲用), ベーコン, 豚肉, ぎゅうにゅう(調理用), 粉チーズ	ハーフスパゲティ, サラダ油, オリーブ油, 薄力粉, 上白糖	にんにく, ほうれんそう, たまねぎ, マッシュルーム水煮, かぼちゃ(ペースト), かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, こまつな, りんご	614 kcal 22.2 g 26.1 g 1.9 g	19金	ぎゅうにゅう のざわなごはん きのこのみそしる さんぞくやき ぶるぶるかんてんのあえもの	ぎゅうにゅう(飲用), ちりめんじゃこ, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 鶏肉, 糸寒天	精白米, 精麦, サラダ油, 白いりごま, 上新粉, でんぶん, 揚げ油, ごま油	のざわな(塩漬), ねぎ, たまねぎ, えのきたけ, しめじ, にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, ホールコーン(冷凍)	580 kcal 27.4 g 20.7 g 2.3 g
3水	ぎゅうにゅう わかめごはん にらたまじる じやがいものそぼろに	ぎゅうにゅう(飲用), 炊き込みわかめ, 絹ごし豆腐, たまご, 白みそ, 赤みそ, 豚肉	精白米, 精麦, 白いりごま, ジャガイモ, 糸こんにゃく, サラダ油, 上白糖	にら, ねぎ, たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷凍), しょうが	571 kcal 22.8 g 16.7 g 2.3 g	22月	ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる さわらのゆずみそやき かぼちゃのあまに	ぎゅうにゅう(飲用), 木綿豆腐, さわら, 白みそ	精白米, こんにゃく, さといも, ごま油, 上白糖, サラダ油, 三温糖	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, ゆず, かぼちゃ	552 kcal 25.0 g 15.5 g 1.7 g
4木	ぎゅうにゅう にんじんビスキュイパン ポトフ ダイコーンサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), ぎゅうにゅう(調理用), 豚肉, フランクフルト	丸パン, 有塩バター, 上白糖, 薄力粉, サラダ油, ジャガイモ, ごま油	にんじん, チンゲンサイ, たまねぎ, かぶ, キャベツ, セロリー, だいこん, こまつな, ホールコーン(冷凍)	612 kcal 21.6 g 24.4 g 2.3 g	23火	ぎゅうにゅう ごはん はるさめスープ しせんどうふ	ぎゅうにゅう(飲用), 豚肉, うずら卵(水煮), わかめ, 絹ごし豆腐, 豚肉	精白米, 普通はるさめ(乾), 白いりごま, 上白糖, ごま油, でんぶん	にんじん, しょうが, ねぎ, たまねぎ, たけのこ(水煮), チンゲンサイ, 干し椎茸, にんにく	555 kcal 24.0 g 18.5 g 1.9 g
5金	ぎゅうにゅう あげどん やさいとツナのあえもの スイートポテトプリン	ぎゅうにゅう(飲用), たまご, 油揚げ, ツナ水煮, 豆乳	精白米, 精麦, サラダ油, 三温糖, さつまいも	たまねぎ, 万能ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, えのきたけ	644 kcal 26.1 g 24.0 g 1.6 g	24水	ぎゅうにゅう あしたばパン あかいまほうのミネストローネ ツリーサラダ サンタのパンナコッタ	ぎゅうにゅう(飲用), 豚肉, ベーコン, ツナ水煮, ぎゅうにゅう(調理用), 生クリーム	あしたばパン, オリーブ油, マカロニ, ジュース, トマトピューレ, ブロッコリー, カリフラワー, こまつな, ホールコーン(冷凍), いちご(冷凍), レモン	キャベツ, たまねぎ, にんじん, ジュース, トマトピューレ, ブロッコリー, カリフラワー, こまつな, ホールコーン(冷凍), いちご(冷凍), レモン	586 kcal 22.2 g 25.6 g 1.8 g
8月	ぎゅうにゅう ごはん とんじる きびなごあげ ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう(飲用), 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, きびなご	精白米, ジャガイモ, こんにゃく, サラダ油, でんぶん, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, 白すりごま	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, ホールコーン(冷凍)	548 kcal 26.4 g 17.4 g 1.8 g						
9火	ぎゅうにゅう ドライカレー かいそうサラダ キャラメルボテト	ぎゅうにゅう(飲用), 豚肉, 大豆, 海藻ミックス, 生クリーム	精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, さつまいも, 揚げ油, 有塩バター, 水あめ	にんじん, たまねぎ, ピーマン, にんにく, しょうが, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり	664 kcal 18.8 g 19.7 g 2.0 g						
10水	ぎゅうにゅう ぶたにくのみぞれうどん えんぴつのてんぷら ひじきあえ	ぎゅうにゅう(飲用), 豚肉, 油揚げ, 焼き竹輪, あおのり, 干ひじき	うどん(冷凍), 薄力粉, 揚げ油, 白すりごま, サラダ油, 上白糖	だいこん, はくさい, しめじ, しょうが, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, ホールコーン(冷凍)	552 kcal 24.5 g 24.9 g 2.4 g						
11木	ぎゅうにゅう えびピラフ ひまわりシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), 冷凍むきえび, 鶏肉, ぎゅうにゅう(調理用), 粉チーズ, 生クリーム, ツナ水煮	精白米, 精麦, 豆乳バター, サラダ油, ジャガイモ, 薄力粉, 有塩バター, 上白糖	にんにく, たまねぎ, グリンピース(冷凍), にんじん, はくさい, かぼちゃ, きゅうり, こまつな, キャベツ	613 kcal 26.8 g 24.9 g 2.2 g						
12金	ぎゅうにゅう じゃこごはん おでん いそえ	ぎゅうにゅう(飲用), ちりめんじゃこ, 生揚げ, 揚げボール, 焼き竹輪, 結びこんぶ, うずら卵(水煮), きざみのり	精白米, 精麦, 白いりごま, ジャガイモ, こんにゃく, 竹輪ふ	だいこん, キャベツ, こまつな, えのきたけ, しめじ, にんじん, ホールコーン(冷凍)	531 kcal 23.1 g 15.6 g 1.9 g						
15月	ぎゅうにゅう 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(飲用), 豚肉, 大豆, 赤みそ	蒸し中華めん, ごま油, サラダ油, 上白糖, でんぶん, ぎょうざの皮, 揚げ油, 薄力粉	にんにく, しょうが, ねぎ, たけのこ(水煮), 干し椎茸, にんじん, チンゲンサイ, キャベツ, にら, みかん	648 kcal 28.0 g 26.8 g 2.4 g						
16火	ぎゅうにゅう じゃがにんチーズパン やさいスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), 鶏肉, ぎゅうにゅう(調理用), ピザチーズ, 豚肉, ベーコン, 青大豆, 大豆	食パン, ジャガイモ, 薄力粉, 有塩バター, 上白糖	にんじん, たまねぎ, パセリ, はくさい, ホールコーン(冷凍), ほうれんそう, セロリー, きゅうり, キャベツ	559 kcal 25.8 g 26.5 g 2.4 g						
17水	ジョア ルーローハン ルオボータン パイナップルポンチ	ジョア, 豚肉, うずら卵(水煮), 鶏肉	精白米, 精麦, 白いりごま, 三温糖, 上白糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ(水煮), チンゲンサイ, だいこん, はくさい, にんじん, えのきたけ, 万能ねぎ, パイン缶, みかん缶	610 kcal 23.6 g 12.8 g 1.5 g						

《今月の給食目標》
さむさに まけない
しょくせいかつを おくろう。



2025年の給食は、
残り18回！

《今月の
旬の食材》



《今月の
地産地消》

