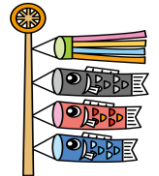




5がっ こんだて表



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
1 木	ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろどん いなかじる まっちゃゼリーくろみつかけ	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, こ おりどうふ, あぶらあげ, とうにゅう	せいはいくまい, むぎ, あぶら, さと う, ごま, こんにやく, じゃがいも, くろざとう	ほししいたけ, にんじん, たまねぎ, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな	612 kcal 24.6 g 18.8 g 1.8 g
2 金	ぎゅうにゅう さんさいうどん しんじゃがのまるごとあげ やさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, あ ぶらあげ, ツナ	うどん, じゃがいも, あぶら	ぜんまい, にんじん, ねぎ, ほうれん そう, キャベツ	546 kcal 24.2 g 21.3 g 1.9 g
7 水	ぎゅうにゅう ちゅうかちまき ワントンスープ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう(飲用), やきぶた, ぶ たにく	もちごめ, むぎ, あぶら, さとう, ウェーブワントン, ごま, サイダー	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ねぎ, こまつな, もやし, えのきた け, ほうれんそう, もも, パイン, み かん	583 kcal 20.4 g 15.0 g 2.2 g
8 木	ぎゅうにゅう おやこどん けんちんじる みしょうかん	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, た まご, とうふ	せいはいくまい, むぎ, さとう, こん にやく, じゃがいも, 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, みしょうか ん	599 kcal 24.9 g 18.3 g 1.7 g
9 金	ぎゅうにゅう くろざとうパン ベーコンとかぶのようふうに マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, ベーコン, レンズまめ, ツナ	くろざとうパン, あぶら, じゃがい も, さとう	かぶ, たまねぎ, にんじん, キャベ ツ, マッシュルーム, こまつな, にん にく, きゅうり, とうもろこし	593 kcal 24.4 g 26.6 g 2.4 g
12 月	ぎゅうにゅう しせんだうふ わかめスープ メロン	ぎゅうにゅう(飲用), とうふ, ぶた にく, とりにく, わかめ	せいはいくまい, むぎ, あぶら, さと う, でんぷん, はるさめ, ごま	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, ほししいたけ, しょうが, にんにく, たけのこ, えのきたけ, ねぎ, メロン	578 kcal 22.8 g 17.9 g 1.9 g
13 火	ぎゅうにゅう しんごぼうごはん きびなごあげ ごまあえ むらくもじる	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, き びなご, たまご, とうふ	せいはいくまい, むぎ, あぶら, さと う, でんぷん, こむぎこ, ごま	ごぼう, ほうれんそう, だいこん, に んじん, こまつな, たまねぎ, えのき たけ	554 kcal 24.0 g 19.9 g 1.9 g
14 水	ぎゅうにゅう スパゲティペスカトーレ ビーンズサラダ マーマレードケーキ	ぎゅうにゅう(飲用), えび, いか, だ いず, あおだいず, 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, オリーブオイ ル, あぶら, さとう, 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, ピュレ, ペース ト), きゅうり, キャベツ, にんじん	605 kcal 27.6 g 24.6 g 2.0 g
15 木	ぎゅうにゅう きなこトースト やさいとりにくのスープカレー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), きなこ, とり にく, レンズまめ	しよくパン, バター, はちみつ, あぶ ら, じゃがいも, 卵不使用マヨネー ズ	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, セロリー, キャベツ, きゅうり, グ リーンアスパラ	592 kcal 22.1 g 31.0 g 2.1 g
16 金	ぎゅうにゅう ごはん さばのぶなかぼし いそあえ やさいのみそじる	ぎゅうにゅう(飲用), さば, きざみ のり, あぶらあげ, 白みそ, 赤みそ	せいはいくまい, むぎ	キャベツ, こまつな, えのきたけ, とう もろこし, にんじん, だいこん, ねぎ	587 kcal 29.1 g 22.0 g 2.3 g
19 月	ぎゅうにゅう ごはん さわらのねぎみそやき ゆでやさいごまだれかけ さわにわん	ぎゅうにゅう(飲用), さわら, 白み そ, ぶたにく, とうふ	せいはいくまい, むぎ, あぶら, さと う, ごま, じゃがいも, こんにやく	しょうが, にんにく, ねぎ, ほうれん そう, キャベツ, にんじん, ごぼう, たけのこ, ほししいたけ	549 kcal 26.7 g 18.1 g 1.6 g
20 火	ぎゅうにゅう ジャージャーめん かふうづけ おかしなめだまやき	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, だ いず, 赤みそ, こなかなてん, ぎゅう にゅう(調理用), なまクリーム	むしちゅうかめん, あぶら, でんぷ ん, さとう, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たけの こ, ほししいたけ, にんじん, きゅう り, だいこん, ももかんづめ	605 kcal 23.7 g 23.9 g 2.2 g
21 水	ぎゅうにゅう ごはん キャベツたっぷりメンチ おろしあえ じゃがいもとたまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, と りにく, わかめ, 白みそ, 赤みそ	せいはいくまい, むぎ, あぶら, こむぎ こ, パンこ, じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, しょうが, ほう れんそう, しめじ, だいこん	609 kcal 23.9 g 20.3 g 2.0 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
22 木	ぎゅうにゅう コーンピラフ メルルーサのパンこやき グリーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう(飲用), メルルーサ, こなチーズ, ベーコン, ひよこまめ	せいはいくまい, むぎ, とうにゅうパ ター, パンこ, オリーブオイル, あぶ ら, さとう, じゃがいも	とうもろこし, たまねぎ, パセリ, キャベツ, きゅうり, こまつな, セロ リー, にんじん, トマトかんづめ	560 kcal 25.6 g 17.4 g 2.2 g
23 金	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん チンゲンサイとたまごのスープ じゃこあえ	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, とう ふ, たまご, ちりめんじゃこ	せいはいくまい, むぎ, あぶら, さと う, ごま	にんにく, しょうが, キムチづけ, た まねぎ, にんじん, にら, キャベツ, ねぎ, チンゲンサイ, えのきたけ, だ いこん, きゅうり	600 kcal 27.2 g 21.4 g 2.4 g
26 月	ぎゅうにゅう わかめごはん ししゃものごまあげ わふうあえ かぶとさつまあげのみそじる	ぎゅうにゅう(飲用), わかめ, し しゃも, おかか, さつまあげ, 白み そ, 赤みそ	せいはいくまい, むぎ, こむぎこ, ご ま, あぶら	キャベツ, ほうれんそう, にんじん, かぶ, こまつな	559 kcal 26.7 g 19.4 g 2.6 g
27 火	ぎゅうにゅう こまつなビスキュイパン ポトフ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), ぎゅうにゅう (調理用), ぶたにく, フランクフル ト, だいず, ひじき	まるパン, バター, さとう, こむぎ こ, あぶら, じゃがいも, ごま	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	641 kcal 24.5 g 27.4 g 2.3 g
28 水	ぎゅうにゅう グリーンピースごはん じゃがいものそぼろに かきたまじる	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, とう ふ, たまご	せいはいくまい, じゃがいも, こん にやく, あぶら, さとう, でんぷん	グリーンピース, たまねぎ, にんじん, しょうが, ほうれんそう, ねぎ	551 kcal 22.1 g 15.8 g 1.8 g
29 木	ぎゅうにゅう ごはん かつおのしんたまねぎソースがけ こんにやくあえ ごもくみそじる	ぎゅうにゅう(飲用), かつお, あぶ らあげ, 赤みそ, 白みそ	せいはいくまい, むぎ, あぶら, さと う, サラダこんにやく, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, きゅうり, キャ ベツ, ほうれんそう, にんじん, ねぎ	565 kcal 29.3 g 17.3 g 2.0 g
30 金	ぎゅうにゅう シーフードカレーピラフ かいそうサラダ ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう(飲用), ツナ, いか, え び, かいそうミックス, こなかなて ん, ぎゅうにゅう(調理用), なまク リーム, プレーンヨーグルト	せいはいくまい, むぎ, とうにゅうパ ター, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅ うり, レモン	562 kcal 21.8 g 20.9 g 1.7 g

《今月の給食目標》

きょうりよくして てばやく かたづけよう。

《今月の旬の食材》



《今月の地産地消》

