



6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	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
2月	ぎゅうにゅう マーボーどん パンウースー こだますいか	ぎゅうにゅう(飲用),とうふ,ぶたにく,赤みそ	せいはいくまい,むぎ,あぶら,さとう,でんぶん,はるさめ	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ(水煮),ほししいたけ,にら,きゅうり,にんじん,キャベツ,すいか	610 kcal 24.3 g 18.6 g 1.9 g	19日	ぎゅうにゅう たこめし とうがんじる なまあげのそぼろに	ぎゅうにゅう(飲用),たこ,とりにく,なまあげ,ぶたにく	せいはいくまい,むぎ,でんぶん,あぶら,しょうが,ごぼう,ねぎ,えのきたけ,とうがん,こまつな,たまねぎ,にんじん,グリーンピース(冷凍)	しょうが,ごぼう,ねぎ,えのきたけ,とうがん,こまつな,たまねぎ,にんじん,グリーンピース(冷凍)	549 kcal 25.9 g 17.0 g 2.0 g
3火	ぎゅうにゅう ごこくごはん きのこのみそしる まめあじのこうみあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう(飲用),あぶらあげ,とうふ,白みそ,赤みそ,まめあじ,するめ,ちりめんじゃこ	せいはいくまい,きび,あわ,むぎ,あかまい,くろまい,でんぶん,あぶら,ごま,さとう	かぶ,えのきたけ,しめじ,ねぎ,しょうが,きゅうり,キャベツ,にんじん	533 kcal 24.1 g 18.6 g 1.8 g	20日	ぎゅうにゅう ちゅうかどん わかめサラダ レタスのスープ	ぎゅうにゅう(飲用),いか,えび,ぶたにく,うずらたまご,わかめ,とうふ	せいはいくまい,むぎ,あぶら,でんぶん,さとう	しょうが,たけのこ(水煮),はくさい,たまねぎ,ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,ほししいたけ,キャベツ,きゅうり,レタス	551 kcal 27.1 g 16.8 g 2.4 g
4水	ぎゅうにゅう セサミトースト チキンポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう(飲用),とりにく,フラックフルト,だいた,あおだいた	しよくパン,バター,はちみつ,ごま,あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こまつな,セロリー,きゅうり,キャベツ	596 kcal 25.1 g 27.2 g 2.4 g	23日	ぎゅうにゅう シンジューシー もずくのみそしる ゴーヤチャンプル いしがきじまパイ	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,こんぶ,もずく,あぶらあげ,白みそ,赤みそ,とうふ,おかか	せいはいくまい,むぎ,あぶら,ごま,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな,えのきたけ,にがうり,もやし,たまねぎ,にら,パインアップル	566 kcal 25.7 g 21.2 g 2.0 g
5木	ぎゅうにゅう だいこんおろしスパゲティ ごまあえ サワーかん	ぎゅうにゅう(飲用),ツナ,こなかんてん,乳酸菌飲料	ハーフスパゲティ,あぶら,さとう,ごま	たまねぎ,だいこん,キャベツ,ほうれんそう,にんじん	605 kcal 25.4 g 22.9 g 2.0 g	24日	ぎゅうにゅう ぶたどん いなかじる とうもろこし	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,とうふ	せいはいくまい,むぎ,しらたき,さとう,じゃがいも,あぶら	にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,ほししいたけ,かぶ,ごぼう,ねぎ,とうもろこし	551 kcal 22.2 g 15.8 g 1.8 g
6金	ぎゅうにゅう なめし とんじる たまごやき いそあえ	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,とうふ,白みそ,赤みそ,たまご,きざみのり	せいはいくまい,むぎ,あぶら,じゃがいも,こんにやく,さとう	こまつな,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,えのきたけ,とうもろこし	543 kcal 24.4 g 18.6 g 1.9 g	25日	ぎゅうにゅう チリビーンズドッグ オニオンエッグスープ ダイコンサラダ	ぎゅうにゅう(飲用),だいた,ぶたにく,たまご,ベーコン	コッペパン,あぶら,こむぎこ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,パセリ,だいこん,きゅうり,とうもろこし	593 kcal 25.6 g 28.8 g 2.5 g
9月	ぎゅうにゅう うめじゃこごはん ピリからにくじゃが キャベツとツナのそくせきあえ	ぎゅうにゅう(飲用),ちりめんじゃこ,ぶたにく,ツナ	せいはいくまい,むぎ,じゃがいも,系こんにやく,あぶら,さとう	うめぼし,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり	547 kcal 22.1 g 15.4 g 1.8 g	26日	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいもとキャベツのみそしる さばのにんにくやき ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう(飲用),白みそ,赤みそ,さば	せいはいくまい,むぎ,じゃがいも,あぶら,さとう,ごま	キャベツ,にんじん,えのきたけ,にんにく,ほうれんそう,だいこん	544 kcal 25.0 g 18.6 g 1.9 g
10火	ぎゅうにゅう いわしのかばやきどん とうふとわかめのみそしる チンゲンサイとかぶのおひたし	ぎゅうにゅう(飲用),いわし,わかめ,とうふ,白みそ,赤みそ,あぶらあげ,糸削り	せいはいくまい,むぎ,でんぶん,こむぎこ,あぶら,さとう,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,チンゲンサイ,かぶ,えのきたけ,にんじん	594 kcal 25.1 g 19.6 g 2.0 g	27日	ぎゅうにゅう キムチチャーハン トマトとたまごのスープ ナムル	ぎゅうにゅう(飲用),焼き豚,ぶたにく,たまご,レンズまめ	せいはいくまい,むぎ,あぶら,ごま,でんぶん	にんじん,キムチづけ,ねぎ,たまねぎ,トマト,チンゲンサイ,こまつな,だいこん,にんにく	538 kcal 25.0 g 19.0 g 2.5 g
11水	ぎゅうにゅう たいりよくアップキーマカレー ひじきとこまつなのつぶんサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう(飲用),だいた,ぶたにく,干ひじき,こなかんてん	せいはいくまい,むぎ,じゃがいも,あぶら,さとう,こむぎこ	パセリ粉,しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,ズッキーニ,トマトピューレ,だいこん,キャベツ,こまつな,とうもろこし,ぶどうジュース(赤・白),レモン	659 kcal 23.3 g 22.3 g 1.8 g	30日	ぎゅうにゅう にくみそのあしたばうどん あおりのやさしいチップス みなづき	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,赤みそ,あおりの	あしたばうどん,あぶら,さとう,でんぶん,じゃがいも,こむぎこ,上新粉,さとう,甘納豆	しょうが,にんにく,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,なす,れんこん	578 kcal 21.6 g 20.7 g 1.9 g
12木	ぎゅうにゅう ツナピザトースト エービーシースープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう(飲用),ツナ,チーズ,ぶたにく,レンズまめ	しよくパン,あぶら,じゃがいも,ABCパスタ,ごま	たまねぎ,パセリ,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,にんじん,ごぼう,きゅうり,キャベツ	572 kcal 25.4 g 25.5 g 2.4 g						
13金	ぎゅうにゅう ガーリックライス クリームコーンスープ メルルーサのラタトゥイユかけ	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,なまクリーム,メルルーサ	せいはいくまい,むぎ,あぶら,バター,こむぎこ,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,こまつな,とうもろこし,パセリ,ピーマン,黄ピーマン,なす,ズッキーニ,トマト,セロリー,トマトピューレ	593 kcal 24.0 g 22.9 g 1.8 g						
16日	ぎゅうにゅう ごはん やさのみそしる ししゃものからあげ あおなのからしあえ	ぎゅうにゅう(飲用),あぶらあげ,白みそ,赤みそ,ししゃも	せいはいくまい,むぎ,じゃがいも,でんぶん,あぶら	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ほうれんそう,だいこん	567 kcal 24.4 g 19.6 g 1.9 g						
17火	ぎゅうにゅう たんたんめん かふうづけ フルーツヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,レンズまめ,赤みそ,プレーンヨーグルト	蒸し中華めん,あぶら,さとう,練りごま白,でんぶん	にんにく,しょうが,にんじん,ズッキーニ,ねぎ,ほししいたけ,きゅうり,かぶ,みかんかんづめ,ももかんづめ,パインかんづめ	580 kcal 23.7 g 22.9 g 2.0 g						
18水	ぎゅうにゅう ごはん むらくもじる さごしのさいきょうやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう(飲用),たまご,とうふ,さごし,白みそ,さつまあげ	せいはいくまい,むぎ,でんぶん,あぶら,じゃがいも,系こんにやく,さとう,ごま	だいこん,ほうれんそう,ねぎ,ほししいたけ,にんじん,ごぼう	552 kcal 28.3 g 19.0 g 1.8 g						

《今月の給食目標》
ただしいてあらいをしよう。

