



9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
2 水	ぎゅうにゅう カレーライス かいそうサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, かいそう ミックス	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こ むぎこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にん じん, キャベツ, こまつな, きゅう り, ぶどう	604 kcal 20.0 g 20.2 g 2.0 g
3 木	ぎゅうにゅう スパゲティアラビアータ ビーンズサラダ セサミケーキ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あおだい ず, だいず, とうにゅう	スパゲティ, あぶら, じょうはくとう, こむぎこ, すりごま, とうにゅう バター	しょうが, にんにく, セロリ, にんじ ん, たまねぎ, たかのつめ, エリン ギ, トマト(缶), トマトピューレ, きゅうり, キャベツ	613 kcal 25.5 g 22.9 g 1.6 g
4 金	ぎゅうにゅう ひじきごはん ごもくみそしる たまごやき こんにゃくあえ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, ひじき, とうふ, あかみそ, しろみそ, たまご	こめ, むぎ, あぶら, さんおんとう, いりごま, じゃがいも, じょうはく とう, サラダこんにゃく, ごまあぶ ら	にんじん, ねぎ, えのきたけ, キャベ ツ, こまつな, ホールコーン, たまね ぎ	541 kcal 23.4 g 21.7 g 2.1 g
7 月	ぎゅうにゅう マーボーなすどん パンウースー れいとうみかん	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, あ かみそ	こめ, むぎ, あぶら, じょうはくとう, ごまあぶら, でんぷん, はるさめ, いりごま	なす, しょうが, にんにく, にんじ ん, ねぎ, たけのこ(水煮), しいた け, にら, きゅうり, キャベツ, れい とうみかん	585 kcal 20.3 g 18.5 g 1.7 g
8 火	ぎゅうにゅう ガーリックライス パスタスープ タンドリーチキン ツナサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, ヨー グルト, ツナ	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, リ ボンマカロニ, じょうはくとう	にんにく, ホールコーン, たまねぎ, パセリこ, こまつな, にんじん, しょう が, レモン, キャベツ, きゅうり	574 kcal 29.3 g 20.3 g 1.7 g
9 水	ぎゅうにゅう ごはん さわにわん さばのみそに きっかびたし	ぎゅうにゅう, ぶたにく, さば, あか みそ, おかかけずり	こめ, いとこんにゃく, さんおんとう, でんぷん	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, しいたけ, しょうが, こまつな, き く, はくさい	527 kcal 25.2 g 15.9 g 2.1 g
10 木	ぎゅうにゅう きなこあげパン ポトフ ダイコンサラダ	ぎゅうにゅう, きなこ, ぶたにく, フ ランクフルト	こめこパン, あぶら, じょうはくとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こまつな, キャ ベツ, セロリ, だいこん, きゅうり, ホールコーン	) kcal 26.9 g 28.1 g 2.2 g
11 金	ぎゅうにゅう ごはん みそしる もうかざめのうめやき ごまあえ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ, しろみそ, あかみそ, もうかざめ	こめ, じゃがいも, マヨネーズ(たま ごなし), いりごま, じょうはくとう	にんじん, たまねぎ, うめぼし, あお しそ, キャベツ, こまつな, だいこん	556 kcal 28.1 g 19.2 g 2.3 g
14 月	ぎゅうにゅう ビビンバ はるさめスープ なし	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご	こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶら, い りごま, じょうはくとう, はるさめ	にんじん, こまつな, だいこん, だい ずもやし, ねぎ, しょうが, にんに く, たけのこ(水煮), チンゲンサイ, えのきたけ, なし	571 kcal 23.7 g 19.9 g 1.8 g
15 火	ぎゅうにゅう しょくパン てづくりブルーベリージャム やさいスープ ポテトグラタン	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, ぎ ゅうにゅう(調理用), チーズ	しょくパン, グラニューとう, はち みつ, あぶら, じゃがいも, こむぎ こ, バター	ブルーベリー, レモン, たまねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな, セロ リ, パセリこ	612 kcal 25.8 g 25.6 g 2.5 g
16 水	ぎゅうにゅう わかめごはん みそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ, しろ みそ, あかみそ, ぶたにく	こめ, むぎ, じゃがいも, しらたき, あぶら, じょうはくとう	ねぎ, だいこん, こまつな, しめじ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん	534 kcal 22.4 g 15.0 g 2.1 g
17 木	ぎゅうにゅう シーフードピラフ ミネストローネ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう, いか, えび, ツナ, ぶ たにく, ひよこまめ, ヨーグルト	こめ, むぎ, とうにゅうバター, あぶ ら	たまねぎ, にんじん, こまつな, キャ ベツ, トマト(缶), みかん(缶), もも (缶), パイン(缶)	546 kcal 24.2 g 17.5 g 1.8 g
18 金	ぎゅうにゅう さんまのかばやきどん かきたまじる ひじきあえ	ぎゅうにゅう, さんま, とうふ, たま ご, ひじき	こめ, むぎ, でんぷん, じょうしん こ, あぶら, じょうはくとう, いりご ま	しょうが, にんじん, えのきたけ, ね ぎ, こまつな, だいこん	646 kcal 22.9 g 28.3 g 1.9 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
24 木	ぎゅうにゅう おはぎ とんじる やしししゃも キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう, きなこ, ぶたにく, と うふ, しろみそ, あかみそ, ししゃも		ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり	570 kcal 23.5 g 17.8 g 1.6 g
25 金	ぎゅうにゅう いなかうどん ゆかりづけ みたらしだんご	ぎゅうにゅう, とりにく, さつまあ げ, あぶらあげ, とうふ	うどん, じゃがいも, あぶら, いりご ま, じょうしんこ, しらたまこ, じょ うはくとう, でんぷん	だいこん, にんじん, こまつな, ごぼ う, ねぎ, きゅうり, キャベツ, しそ うはくとう	581 kcal 23.6 g 15.2 g 2.3 g
28 月	ぎゅうにゅう ごはん ごじる いかのてりやき ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう, だいず, あぶらあげ, あかみそ, いか	こめ, じゃがいも, あぶら, じょうは くとう, すりごま	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, こまつな, キャベツ	529 kcal 27.5 g 15.1 g 1.9 g
29 火	ぎゅうにゅう こくとうパン チリコンカン マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう, きんときまめ, ぶた にく	こくとうパン, あぶら, じゃがいも, じょうはくとう	セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじ ん, エリンギ, トマト(缶), トマト ピューレ, きゅうり, ホールコーン	552 kcal 22.1 g 19.4 g 1.9 g
30 水	ぎゅうにゅう ごはん にらたまじる きびなごのなんばんづけ いそあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, たまご, しろ みそ, あかみそ, きびなご, きざみの り	こめ, でんぷん, こむぎこ, あぶら, じょうはくとう	にら, ねぎ, にんじん, たまねぎ, ピーマン, キャベツ, チンゲンサイ, えのきたけ, ホールコーン	530 kcal 24.1 g 16.6 g 1.9 g

《今月の給食目標》

はしを だけしく もって たべよう。



ついでに!

置き方を覚えよう!

3

文も

字じ

ごはん

ひだり

2

文も

字じ

しる

みぎ



ひだり



もの みぎ

ごはんは左、しる物は右

《今月の旬の食材》

なす

しそ

ぶどう

なし

チンゲンサイ

さんま

しめじ

しいたけ

さつまいも

ごま

《今月の地産地消》

ピーマン

ねぎ

なす

ブルーベリー

ぶどう

じゃがいも

チンゲンサイ