

4がっ こんだてひょう

清瀬第四小学校

日	こんだて めい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	牛乳 マーボーどん ちんげんさいのスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、みそ	せいはくまい、むぎ、あぶら、さとう、 でんぶん、はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、にら、にんじん、 チンゲンツァイ、きよみ	580 kcal 23.5 g 18.6 g 2.1 g
9 木	牛乳 セサミトースト ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう、だいす、ぶたにく、 なまクリーム	むえんパン、バター、はちみつ、さとう、 ごま、あぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、トマト、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	567 kcal 23.0 g 24.9 g 2.0 g
1 0 金	牛乳 ごはん はるやさいのみそしる ぶりのてりやき キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう、とり、に、あぶらあげ、 みそ、ぶり	せいはくまい、むぎ、じゃがいも、 あぶら、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ふき、 しょうが、キャベツ、きゅうり	595 kcal 29.2 g 21.7 g 1.9 g
1 3 月	牛乳 そぼろどん すましじる ごまあえ	ぎゅうにゅう、とり、に、たまご、 わかめ、とうふ	せいはくまい、むぎ、あぶら、さとう、 ごま	ごぼう、しょうが、ねぎ、はくさい、 ごまつな、にんじん	572 kcal 26.1 g 18.7 g 2.1 g
1 4 火	牛乳 ごはん・てづくりひじきふりかけ ごもくみそしる ちくさやき キャベツとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ、たまご、とりに、 とうふ、わかめ、ちりめんじゃこ	せいはくまい、むぎ、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも	にんじん、ねぎ、もやし、ほうれんそう、 キャベツ、しょうが	621 kcal 31.3 g 21.0 g 2.0 g
1 5 水	牛乳 さぬきうどん じゃこあえ おからドーナッツ	ぎゅうにゅう、とりに、 ささかまほこ、あぶらあげ、わかめ、 ちりめんじゃこ、おから、たまご	うどん、ごま、あぶら、こむぎこ、さとう	にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、 もやし	599 kcal 30.0 g 20.6 g 1.8 g
1 6 木	牛乳 カレーライス ツナサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、 かんでん、 にゅうさんきんいんりょう	せいはくまい、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、だいこん	691 kcal 23.1 g 23.1 g 2.1 g
1 7 金	牛乳 ごはん けちんちんじる さばのなんぶやき いそあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、さば、のり	せいはくまい、むぎ、こんにやく、 じゃがいも、あぶら、ごま	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、ごまつな、えのきたけ、 しめじ、とうもろこし	589 kcal 28.7 g 17.7 g 1.7 g

1年生給食開始

日	こんだて めい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 0 月	牛乳 ごはん キャベツたっぷりメンチ さわにわん おひたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし	せいはくまい、むぎ、あぶら、こむぎこ、 パンこ	キャベツ、たまねぎ、しょうが、ごぼう、 にんじん、ねぎ、ほししいたけ、もやし、 ごまつな	653 kcal 26.9 g 22.1 g 1.9 g
2 1 火	牛乳 ミルクパン レンズまめのスープ マカロニグラタン	ぎゅうにゅう、ベーコン、レンズまめ、 えび、とりに、チーズ	ミルクパン、じゃがいも、あぶら、 マカロニ、こむぎこ、バター、パンこ	たまねぎ、にんじん、かぶ、キャベツ、 にんにく、しょうが、マッシュルーム	625 kcal 26.8 g 22.4 g 2.7 g
2 2 水	牛乳 ちゅうかどん わかめスープ みかんいり牛乳かん	ぎゅうにゅう、いか、えび、ぶたにく、 わかめ、とうふ、かんでん、 なまクリーム	せいはくまい、むぎ、あぶら、でんぶん、 ごま、さとう	しょうが、たけのこ、はくさい、 たまねぎ、にんじん、チンゲンツァイ、 ほししいたけ、えのきたけ、ねぎ、 みかんかんづめ	594 kcal 26.1 g 17.1 g 2.1 g
2 3 木	牛乳 ツナピラフ やさいとベーコンのスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン、 あおだいす、だいす	せいはくまい、むぎ、あぶら、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、とうもろこし、はくさい、 にんじん、キャベツ、きゅうり	561 kcal 21.4 g 21.8 g 2.0 g
2 4 金	牛乳 たけのこごはん じゃがいもとだいこんのみそしる ししゃものこうみあげ ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、 ししゃも	せいはくまい、じゃがいも、でんぶん、 あぶら、ごま、さとう、ねりごま	たけのこ、だいこん、えのきたけ、 ほんのうねぎ、しょうが、 ほうれんそう、キャベツ、もやし、 にんじん	624 kcal 28.9 g 21.5 g 2.3 g
2 7 月	牛乳 スパゲティミートソース ダイコンサラダ フルーツヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう、だいす、ぶたにく、 チーズ、ヨーグルト	スパゲティ、あぶら、さとう、こむぎこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリ、マッシュルーム、 トマト、だいこん、きゅうり、 とうもろこし、みかんかんづめ、 ももかんづめ、パインかんづめ	647 kcal 27.0 g 20.3 g 2.2 g
2 8 火	牛乳 ごはん にくじゃが かきたまじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 たまご	せいはくまい、むぎ、じゃがいも、 こんにやく、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 ほうれんそう、ねぎ	613 kcal 26.5 g 17.0 g 1.6 g
3 0 木	牛乳 チャーハン はるさめスープ もろかざめのチリソースあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、もろかざめ	せいはくまい、むぎ、あぶら、はるさめ、 ごま、でんぶん、さとう	ねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、 ほししいたけ、しょうが、ごまつな、 にんにく	578 kcal 27.1 g 18.3 g 2.3 g

きよせ食ネットワーク会議では、毎月19(い)日の“食育の日”に合わせてレシピサイト「クックパット」にて、学校給食や保育園・健康推進課によるおすすめレシピを公開しています。



こちらの二次元コードからご覧になれます。→



- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ 食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)
- ※ ドレッシング類は別配食の形をとります。
- ※ エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分相当量は中学年の数字です。

基準値(中学年)	
エネルギー(kcal)	650kcal
たんぱく質(g)	26.0g
脂質(g)	20.9g
塩分(g)	2.0g