

9がつ 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	Iたんぱく たんぱく質 脂質 食塩相当量	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	Iたんぱく たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	牛乳 カレーライス かいそうサラダ きよほう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かいそうミックス	せいはくまい、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、ごま	しょうがにんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 きよほう	610 kcal 18.9 g 19.5 g 2.0 g	1 5 火	牛乳 しゃくパン てづくりブルーベリージャム ミネストラスープ ポテトグラタン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、 とりにく、チーズ	しゃくパン、グラニューとう、 はちみつ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター	ブルーベリー、レモンじる、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、トマト、パセリ	609 kcal 25.7 g 25.5 g 2.4 g
3 木	牛乳 ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる 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、みそ、 もうかざめ	せいはくまい、むぎ、じゃがいも、 たまごなしマヨネーズ、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、うめ、あおしそ、 キャベツ、こまつな、ちやし	593 kcal 31.0 g 18.8 g 2.2 g	1 6 水	牛乳 ごはん にらたまじる きびなごあげ こんにゃくあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、みそ、 きびなご	せいはくまい、むぎ、でんぶん、 こむぎこ、あぶら、こんにゃく、ごま	にら、ねぎ、キャベツ、にんじん、 こまつな、とうもろこし、たまねぎ	552 kcal 25.1 g 17.1 g 1.9 g
4 金	牛乳 マーボーなすどん パンウースー なし	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	なす、しょうが、にんにく、にんじん、 ねぎ、たけのこ、ほししいだけ、にら、 きゅうり、キャベツ、ちやし、なし	599 kcal 21.8 g 18.4 g 1.7 g	1 7 木	牛乳 シーフードピラフ やさいスープ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう、いか、えび、ぶたにく、 ヨーグルト	せいはくまい、むぎ、バター、あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、こまつな、セロリー、 みかんかんづめ、ももかんづめ、 パイナップル	576 kcal 25.1 g 14.5 g 1.9 g
7 月	牛乳 ごはん てづくりひじきふりかけ ごもくみそしる たまごやき いそあえ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、みそ、たまご、 のり	せいはくまい、むぎ、ごま、あぶら、 さとう、じゃがいも	にんじん、ねぎ、キャベツ、こまつな、 えのきだけ、しめじ、とうもろこし	574 kcal 25.4 g 17.8 g 1.7 g	1 8 金	牛乳 ごはん とうふとわかめのみそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、みそ、 ぶたにく	せいはくまい、むぎ、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、さとう	ねぎ、しめじ、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん	582 kcal 23.9 g 15.2 g 1.7 g
8 火	牛乳 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	せいはくまい、むぎ、あぶら、 じゃがいも、マカロニ、さとう	にんにく、たまねぎ、パセリ、にんじん、 しょうが、レモン、キャベツ、きゅうり	622 kcal 29.9 g 20.4 g 2.1 g	2 4 木	牛乳 ごはん ちゅうかコーンスープ はっちんどうふ	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、 ぶたにく、えび、いか	せいはくまい、むぎ、でんぶん、あぶら、 さとう	とうもろこし、ねぎ、えのきだけ、 にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、ほししいだけ、 チンゲンツァイ	584 kcal 27.2 g 16.3 g 2.2 g
9 水	牛乳 ごはん かきたまじる さばのみそに きっかびだし	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、さば、 みそ、かつおぶし	せいはくまい、むぎ、でんぶん、さとう	にんじん、えのきだけ、ばんのうねぎ、 ねぎ、しょうが、こまつな、きく、ちやし	581 kcal 29.1 g 17.0 g 2.0 g	2 5 金	牛乳 おはぎ とんじる やきししゃも キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう、きなこと、ぶたにく、 とうふ、みそ、ししゃも	せいはくまい、もちごめ、さとう、ごま、 じゃがいも、こんにゃく、あぶら	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	662 kcal 31.0 g 21.0 g 2.0 g
1 0 木	牛乳 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、ひよこまめ、 だいす、なまクリーム	スパゲティ、あぶら、さとう、こむぎこ、 ごま、バター	しょうが、にんにく、セロリー、 にんじん、たまねぎ、エリンギ、 トマト、きゅうり、キャベツ	639 kcal 25.5 g 26.3 g 1.9 g	2 8 月	牛乳 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、ごま、 しょうしんこ、しらたまこ、さとう、 でんぶん	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、 きゅうり、キャベツ、しそ	596 kcal 25.7 g 15.6 g 2.4 g
1 1 金	牛乳 さんまのかばやきどん さわにわん ひじきあえ	ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく、 ひじき	せいはくまい、むぎ、でんぶん、 しょうしんこ、あぶら、さとう、 こんにゃく、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、ねぎ、 ほししいだけ、こまつな、だいこん	646 kcal 22.8 g 26.8 g 2.1 g	2 9 火	牛乳 きなこあげパン チリコンカン マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう、きなこと、きんときまめ、 ぶたにく	コッペパン、あぶら、さとう、 じゃがいも	セロリー、にんにく、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、トマト、きゅうり、 とうもろこし	645 kcal 24.7 g 27.3 g 2.2 g
1 4 月	牛乳 かまやきピンパ はるさめスープ みかんかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、 かんてん	せいはくまい、むぎ、あぶら、ごま、 さとう、はるさめ	にんじん、こまつな、ちやし、 だいすちやし、ねぎ、しょうが、 にんにく、たけのこ、キャベツ、 えのきだけ、みかんジュース	635 kcal 24.8 g 21.6 g 2.0 g	3 0 水	牛乳 ごはん ごじる いかのてりやき ゆでやさしいごまだれかけ	ぎゅうにゅう、だいす、あぶらあげ、 みそ、いか	せいはくまい、むぎ、じゃがいも、 あぶら、さとう、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、ちやし	572 kcal 30.1 g 15.4 g 1.9 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