



4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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	ぎゅうにゅう そぼろどん すましじる はるいろゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、こ なかなてん、アガー、ぎゅうにゅう (調理用)、なまクリーム	こめ、むぎ、じょうはくとう	たまねぎ、ごぼう、こまつな、しょう が、だいこん、にんじん、えのきた け、ねぎ、クランベリージュース	563 kcal 20.6 g 16.7 g 1.5 g
10 金	ぎゅうにゅう 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、とりにく、ささかま ぼこ、あぶらあげ、わかめ、ちりめん じゃこ、おから、とうにゅう	うどん、いりごま、ごまあぶら、あぶ ら、こむぎこ、さんおんとう、グラ ニューとう	だいこん、にんじん、ねぎ、キャベ ツ、きゅうり	573 kcal 26.3 g 18.1 g 1.9 g
13 月	ぎゅうにゅう チャーハン はるさめスープ もうかざめのチリソースがけ	ぎゅうにゅう、やきぶた、ぶたにく、 もうかざめ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、は るさめ、いりごま、でんぶん、じょう はくとう	ねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ (水煮)、ほししいたけ、しょうが、チ ンゲンサイ、にんにく	580 kcal 29.2 g 18.0 g 2.3 g
14 火	ぎゅうにゅう ふきのとうげんきみそおにぎり けんちんじる ちぐさやき キャベツとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう、しろみそ、とうふ、た まご、とりにく、とうふ、わかめ、ち りめんじゃこ	こめ、むぎ、いりごま、あぶら、さん おんとう、こんにやく、じゃがいも、 ごまあぶら、じょうはくとう	たまねぎ、ふきのとう、にんじん、だ いこん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそ う、キャベツ、しょうが	576 kcal 25.8 g 20.1 g 2.0 g
15 水	ぎゅうにゅう ミルクパン レンズまめのスープ マカロニグラタン きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、ベーコン、レンズま め、えび、とりにく、ぎゅうにゅう、 こなチーズ	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 ろ	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャ ベツ、にんにく、しょうが、マッシュ ルーム(水煮)、きよみオレンジ	615 kcal 27.4 g 21.9 g 2.5 g
16 木	ぎゅうにゅう ごはん ごもくみそする さばのなんがやき いそあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、 あかみそ、しろみそ、さば、きざみの り	こめ、さつまいも、こんにやく、いり ごま	にんじん、ねぎ、キャベツ、チンゲン サイ、えのきたけ、しめじ、ホール コーン(冷凍)	579 kcal 27.0 g 19.4 g 1.7 g
17 金	ぎゅうにゅう 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、こな かなてん、にゅうさんきんいんりょう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こ むぎこ、じょうはくとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にん じん、きゅうり、だいこん、こまつな	652 kcal 21.3 g 22.4 g 1.9 g
20 月	ぎゅうにゅう ごはん さわにわん きゃべつたっぷりメンチ おひたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあ げ、おかか	こめ、あぶら、こむぎこ、パンこ、 じょうはくとう	キャベツ、たまねぎ、しょうが、だい こん、ごぼう、にんじん、ねぎ、ほし しいたけ、こまつな	628 kcal 23.4 g 25.4 g 1.7 g
21 火	ぎゅうにゅう 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がけ	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、 ヨーグルト	ハーフスパゲティ、あぶら、じょう はくとう、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(水煮)、トマト ピューレ、だいこん、きゅうり、ホールコー ン(冷凍)、みかん(缶詰)、もも(缶詰)、パイ ン(缶詰)	610 kcal 23.4 g 19.3 g 2.0 g
22 水	ぎゅうにゅう マーボーどん チンゲンサイのスープ グレープかん	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、あ かみそ、うずらたまご、こなかなて ん	こめ、むぎ、あぶら、じょうはくと う、ごまあぶら、でんぶん、はるさ め、いりごま	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ (水煮)、ほししいたけ、にら、にんじ ん、だいこん、チンゲンサイ、ぶどう ジュース	608 kcal 23.7 g 20.3 g 2.1 g
23 木	ぎゅうにゅう わかめごはん かきたまじる にくじゃが	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、と うふ、たまご	こめ、むぎ、じゃがいも、いとこん にやく、あぶら、じょうはくとう、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	564 kcal 23.7 g 16.7 g 2.0 g
24 金	ぎゅうにゅう シーフードピラフ 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、いか、えび、ツナ、 ベーコン、あおだいず、だいず	こめ、むぎ、とうにゅうバター、あぶ ら、じゃがいも、じょうはくとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース (冷凍)、はくさい、かぶ、キャベツ、 きゅうり	567 kcal 24.7 g 22.6 g 2.1 g
27 月	ぎゅうにゅう ごはん はるやさのみそする ぶりのてりやき キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、あかみ そ、しろみそ、ぶり	こめ、じゃがいも、じょうはくとう、 いりごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ(水 煮)、ふき、こまつな、しょうが、キャ ベツ、きゅうり	549 kcal 26.3 g 21.3 g 1.8 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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
28 火	ぎゅうにゅう 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、だいず、ぶたにく	しょうパン、バター、はちみつ、すり ごま、あぶら、じゃがいも、じょうは くとう	しょうが、にんにく、にんじん、たま ねぎ、マッシュルーム(水煮)、パセ リ粉、トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン(冷凍)	587 kcal 24.2 g 25.9 g 2.2 g
30 木	ぎゅうにゅう たけのこごはん みそする 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、しろみ そ、あかみそ、ししゃも	こめ、じゃがいも、でんぶん、あぶ ら、じょうはくとう、ねりごま	たけのこ(生)、だいこん、えのきた け、ねぎ、しょうが、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん	589 kcal 26.1 g 21.9 g 2.2 g

《今月の給食目標》

きょうりよくして きゅうしょくの じゅんぴとかたづけを しよう。



《今月の旬の食材》



《今月の地産地消》

