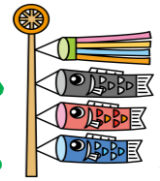




5がっ こんだて表



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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|--|---|--|--|---------------------------------------|
| 1金 | ぎゅうにゅう しせんどろみ わかめスープ みかんかん | ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, とりにく, わかめ, こなかんてん | こめ, むぎ, いりごま, あぶら, じょうはくとう, ごまあぶら, でんぷん | たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, ほししいたけ, しょうが, にんにく, だいこん, たけのこ(水煮), えのきたけ, ねぎ, みかんジュース | 584 kcal 22.4 g 18.3 g 1.9 g |
| 7木 | ぎゅうにゅう ちゅうかちまき ワントンスープ サイダーポンチ | ぎゅうにゅう, やきぶた, ぶたにく | もちごめ, むぎ, あぶら, じょうはくとう, ごまあぶら, ウェーブワントン, いりごま, サイダー | にんじん, たけのこ(水煮), ほししいたけ, ねぎ, こまつな, もやし, えのきたけ, ほうれんそう, もも(缶詰), パイン(缶詰), みかん(缶詰) | 574 kcal 20.1 g 14.9 g 2.1 g |
| 8金 | ぎゅうにゅう ごはん みそしる かつおのあまからあげ かぶのそくせきづけ | ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とうふ, しろみそ, あかみそ, かつお | こめ, じゃがいも, でんぷん, あぶら, じょうはくとう, いりごま | こまつな, にんじん, ねぎ, しょうが, かぶ, キャベツ | 585 kcal 29.6 g 17.3 g 2.0 g |
| 11月 | ぎゅうにゅう おやこどん さわにわん メロン | ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, ぶたにく | こめ, むぎ, じょうはくとう, あぶら, いとこんにやく | たまねぎ, にんじん, さやいんげん, ごぼう, だいこん, ねぎ, ほししいたけ, メロン | 569 kcal 24.0 g 18.3 g 1.7 g |
| 12火 | ぎゅうにゅう おちゃあげパン ポトフ コーンサラダ | ぎゅうにゅう, ぶたにく, フランクフルト, だいず | こめ, じゃがいも | まっちゃパウダー, たまねぎ, にんじん, こまつな, セロリ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍) | 598 kcal 27.2 g 27.8 g 2.2 g |
| 13水 | ぎゅうにゅう ジャージャーめん しんじゃがのまるごとあげ かふうづけ | ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, あかみそ | むしちゅうかめん, あぶら, ごまあぶら, じょうはくとう, でんぷん, じゃがいも, さんおんとう, いりごま | にんにく, しょうが, ねぎ, たけのこ(水煮), ほししいたけ, にんじん, きゅうり, だいこん | 584 kcal 23.3 g 21.8 g 2.3 g |
| 14木 | ぎゅうにゅう ごはん むらくもしる いかのねぎみそやき ごまじゃこあえ | ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, いか, しろみそ, ちりめんじゃこ | こめ, でんぷん, ごまあぶら, いりごま | にんじん, えのきたけ, ほうれんそう, ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, たまねぎ | 531 kcal 30.1 g 16.1 g 2.2 g |
| 15金 | ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろどん いなかじる ひじきあえ | ぎゅうにゅう, とりにく, こおりどうふ, ひじき | こめ, むぎ, あぶら, じょうはくとう, さつまいも, すりごま | ほししいたけ, にんじん, たまねぎ, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな, きゅうり, ホールコーン(冷凍) | 558 kcal 21.5 g 17.3 g 2.2 g |
| 16土 | ジョア ツナカレーピラフ しろいんげんとやさいのスープ じゃがいものチーズやき | ジョア, ツナ, しろいんげんまめ, ぶたにく, チーズ | こめ, とうにゅうバター, あぶら, じゃがいも | たまねぎ, にんじん, ピーマン, ホールコーン(冷凍), かぶ, こまつな, キャベツ, パセリ粉 | 534 kcal 23.0 g 14.4 g 2.0 g |
| 19火 | ぎゅうにゅう しんごぼうごはん こじる きびなごあげ ごまあえ | ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, あぶらあげ, あかみそ, きびなご | こめ, むぎ, あぶら, さんおんとう, じゃがいも, でんぷん, こむぎこ, あぶら, すりごま, いりごま | ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ | 577 kcal 26.8 g 20.9 g 2.0 g |
| 20水 | ぎゅうにゅう ぶたキムチどん チンゲンサイのスープ パインかん | ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, こなかんてん | こめ, むぎ, あぶら, じょうはくとう, いりごま, ごまあぶら | にんにく, しょうが, ねぎ, キムチづけ, たまねぎ, にんじん, にはら, キャベツ, チンゲンサイ, しめじ, パイン(缶詰) | 579 kcal 23.0 g 17.7 g 1.9 g |
| 21木 | ぎゅうにゅう てづくりピザパン アスパラシチュー みしょうかん | ぎゅうにゅう, とうにゅう, ポンレスハム, チーズ, とりにく, ぎゅうにゅう(調理用) | きょうりきこ, じょうはくとう, オリーブオイル, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, バター | たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム(水煮), トマトピューレ, アスパラガス, にんじん, パセリ粉, みしょうかん | 580 kcal 24.2 g 27.3 g 1.9 g |
| 22金 | ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる さばのぶんかほし いそあえ | ぎゅうにゅう, とうふ, さばぶんかほし, きざみのり | こめ, こんにやく, さつまいも, ごまあぶら | にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, キャベツ, こまつな, えのきたけ, ホールコーン(冷凍) | 581 kcal 27.8 g 19.9 g 2.0 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 |
|-----|--|-----------------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 25月 | ぎゅうにゅう こまつなビスキュイパン とりくとやさいのスープ ツナサラダ | ぎゅうにゅう, ぎゅうにゅう(調理用), とりにく, ツナ | まるパン, バター, じょうはくとう, こむぎこ, あぶら, じゃがいも | こまつな, たまねぎ, キャベツ, にんじん, セロリ, きゅうり, だいこん | 600 kcal 22.9 g 27.1 g 2.3 g |
| 26火 | ぎゅうにゅう ごはん のりのつくだに かきたまじる じゃがいものそぼろに | ぎゅうにゅう, きざみのり, とうふ, たまご, ぶたにく | こめ, じょうはくとう, でんぷん, じゃがいも, いとこんにやく, あぶら, さんおんとう | ほうれんそう, ねぎ, たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷凍), しょうが | 562 kcal 23.0 g 16.3 g 2.0 g |
| 27水 | ぎゅうにゅう コーンライス ミネストローネ さわらのパンこやき かいそうサラダ | ぎゅうにゅう, ベーコン, だいず, さわら, かいそうミックス | こめ, むぎ, とうにゅうバター, じゃがいも, オリーブオイル, パンこ, じょうはくとう, あぶら, ごまあぶら | ホールコーン(冷凍), たまねぎ, パセリ粉, セロリ, にんじん, キャベツ, トマト(缶詰), にんにく, きゅうり | 557 kcal 27.0 g 20.6 g 2.3 g |
| 28木 | ぎゅうにゅう さんさいうどん ゆでやさいごまだれかけ あしたばだんご | ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, とうふ, きなこ | うどん, すりごま, じょうはくとう, しょうしんこ, しらたまこ | さんさいミックス(水煮), にんじん, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, あしたば粉 | 613 kcal 26.1 g 19.7 g 1.7 g |
| 29金 | ぎゅうにゅう わかめごはん みそしる ししゃものごまあげ やさいとツナのあえもの | ぎゅうにゅう, わかめ, しろみそ, あかみそ, ししゃも, ツナ | こめ, むぎ, じゃがいも, こむぎこ, いりごま, あぶら | キャベツ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, こまつな, かぶ | 563 kcal 23.5 g 20.9 g 2.3 g |

《今月の給食目標》
しゅんの たべものについて しよう。

~旬(しゅん)とは~
やさいやくだものが、
・えいようまんてんで おいしい
・たくさんとれる
・やすく てにはいる
じき(きせつ)のことです!

《今月の旬の食材》

《今月の地産地消》