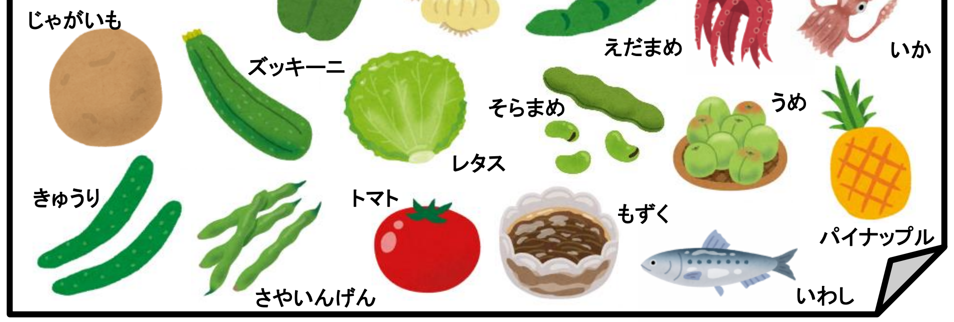
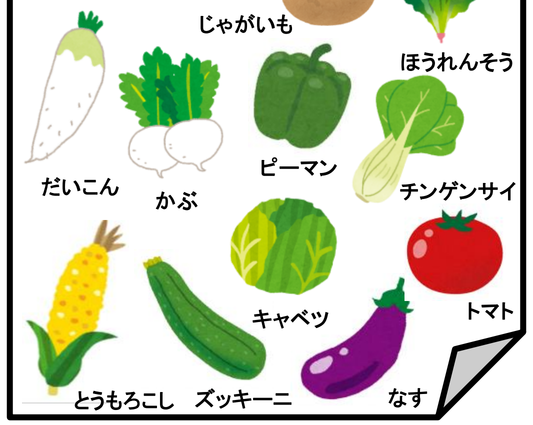
6がつこんだて表

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	ぎゅうにゅう ツナピザトースト ＡＢＣスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう, ツナ, チーズ, ぶたにく	しょくパン, あぶら, じゃがいも, ABCパスタ, じょうはくとう	たまねぎ, パセリこ, マッシュルーム(水煮), トマトピューレ, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	557 kcal 25.7 g 25.3 g 2.6 g
2 火	ぎゅうにゅう わかめごまごはん とんじる まめあじのこうみあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう, わかめ, ぶたにく, とうふ, しろみそ, あかみそ, まめあじ, するめ, ちりめんじゃこ	こめ, むぎ, いりごま, じゃがいも, こんにゃく, あぶら, でんぷん, ごまあぶら, じょうはくとう	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, きゅうり, キャベツ, たまねぎ	551 kcal 24.6 g 18.3 g 2.1 g
3 水	ぎゅうにゅう ぶたにくのたまごとじどん ごもくみそしる こだますいか	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご, とうふ, あかみそ, しろみそ	こめ, むぎ, じょうはくとう, じゃがいも	たまねぎ, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, ねぎ, えのきたけ, すいか	609 kcal 26.9 g 19.1 g 1.9 g
4 木	ぎゅうにゅう そらまめごはん ピリからにくじゃが やさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ツナ	こめ, むぎ, じゃがいも, しらたき, あぶら, じょうはくとう	そらまめ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, しょうが, にんにく, ほうれんそう, キャベツ, かぶ	561 kcal 22.9 g 16.3 g 1.5 g
5 金	ぎゅうにゅう スパゲティーカレーミートソース かいそうサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, だいず, かいそうミックス, こなかんてん, にゅうさんきんいんりょう	ハーフスパゲティ, あぶら, じょうはくとう, こむぎこ, ごまあぶら	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), セロリー, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり	582 kcal 23.5 g 19.2 g 1.9 g
8 月	ぎゅうにゅう キムチチャーハン レタスのスープ ナムル オレンジ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ	こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶら, いりごま	キムチづけ, ねぎ, しょうが, たまねぎ, にんじん, レタス, こまつな, だいこん, えのきたけ, にんにく, オレンジ	553 kcal 20.4 g 24.4 g 1.9 g
9 火	ぎゅうにゅう チリビーンズドッグ オニオンスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう, だいず, ぶたにく, ベーコン	コッペパン, あぶら, こむぎこ, でんぷん, すりごま, ごまあぶら, じょうはくとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, トマトピューレ, パセリこ, ごぼう, きゅうり, キャベツ	581 kcal 23.6 g 27.7 g 2.5 g
10 水	ぎゅうにゅう ごはん みそしる メルルーサのたまねぎソースかけ そくせきづけ	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, しろみそ, あかみそ, メルルーサ	こめ, じゃがいも, でんぷん, あぶら, じょうはくとう	ねぎ, えのきたけ, こまつな, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, にんじん	539 kcal 24.6 g 16.9 g 2.0 g
11 木	ぎゅうにゅう いわしのかばやきどん けんちんじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう, いわし, とうふ, こなかんてん	こめ, むぎ, あぶら, でんぷん, こむぎこ, さんおんとう, いりごま, こんにゃく, じゃがいも, ごまあぶら, じょうはくとう	こまつな, しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, ぶどうジュース, レモン	600 kcal 22.5 g 19.9 g 1.5 g
12 金	ぎゅうにゅう コーンピラフ チキンポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, フランクフルト, だいず, あおだいず	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, ごまあぶら	ホールコーン, たまねぎ, パセリこ, にんじん, キャベツ, セロリー, きゅうり, だいこん	539 kcal 22.2 g 18.1 g 1.9 g
15 月	ぎゅうにゅう ぶたどん いなかじる えだまめ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ	こめ, むぎ, あぶら, しらたき, さんおんとう, じゃがいも	たまねぎ, こまつな, かぶ, ごぼう, にんじん, ねぎ, えだまめ	589 kcal 26.1 g 18.5 g 1.7 g
16 火	ぎゅうにゅう シーフードピラフ トマトとたまごのスープ ビーンズポテト	ぎゅうにゅう, ツナ, いか, えび, ベーコン, たまご, だいず, あおのり	こめ, むぎ, とうにゅうバター, あぶら, でんぷん, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, トマト, こまつな	582 kcal 26.1 g 20.0 g 2.0 g
17 水	ぎゅうにゅう たんたんめん かふうづけ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, あかみそ, レンズまめ, ヨーグルト	むしちゅうかめん, ごまあぶら, あぶら, じょうはくとう, ねりごま, でんぷん, さんおんとう	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, エリンギ, きゅうり, かぶ, みかん(缶詰), もも(缶詰), パイン(缶詰)	563 kcal 22.8 g 21.6 g 2.1 g
18 木	ぎゅうにゅう ごはん みそしる ししゃものカレーあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, しろみそ, あかみそ, ししゃも	こめ, じゃがいも, でんぷん, あぶら, じょうはくとう, すりごま	たまねぎ, キャベツ, こまつな, だいこん	577 kcal 25.1 g 19.8 g 1.9 g
19 金	ぎゅうにゅう ガーリックライス ペイザンヌスープ さけのこうそうパンこやき グリーンサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, さけ	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, オリーブオイル, パンこ, じょうはくとう	にんにく, ホールコーン, にんじん, ピーマン, しょうが, キャベツ, たまねぎ, えのきたけ, パセリこ, きゅうり, こまつな	534 kcal 26.6 g 16.8 g 1.6 g
22 月	ぎゅうにゅう ごはん さわにわん さばのにんにくやき たこときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう, ぶたにく, さば, たこ, かいそうミックス	こめ, あぶら, ごまあぶら, じょうはくとう	ごぼう, にんじん, ねぎ, だいこん, こまつな, ほししいたけ, にんにく, きゅうり	520 kcal 26.1 g 16.9 g 2.0 g
23 火	ぎゅうにゅう シシジューシー もずくのみそしる ゴーヤチャンプル パイナップル	ぎゅうにゅう, ぶたにく, こんぶ, もずく, あぶらあげ, しろみそ, あかみそ, とうふ, たまご, おかか	こめ, むぎ, あぶら, いりごま, じょうはくとう, ごまあぶら	しょうが, ごぼう, にんじん, こまつな, たまねぎ, えのきたけ, にがうり, もやし, にら, パインアップル	560 kcal 25.3 g 21.0 g 2.2 g
24 水	ぎゅうにゅう マーボーなすどん はるさめスープ とうもろこし	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, あかみそ, とりにく	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	なす, 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, チンゲンサイ, とうもろこし	599 kcal 23.5 g 18.4 g 2.0 g
25 木	ぎゅうにゅう セサミトースト まめのクリームスープ ダイコーンサラダ	ぎゅうにゅう, しろいんげんまめ, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム	しょくパン, 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	たまねぎ, にんじん, セロリー, しめじ, ホールコーン, パセリこ, だいこん, きゅうり	612 kcal 20.2 g 30.8 g 1.9 g
26 金	ぎゅうにゅう うめじゃこごはん むらくもじる さわらのさいきょうやき いそあえ	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, たまご, とうふ, さわら, しろみそ, きざみのり	こめ, むぎ, でんぷん, ごまあぶら	うめぼし, ほうれんそう, たまねぎ, キャベツ, こまつな, えのきたけ, にんじん, ホールコーン	535 kcal 29.2 g 17.5 g 2.2 g
29 月	ぎゅうにゅう ちゅうかどん バンウースー れいとうみかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うずらたまご, えび, いか	こめ, むぎ, でんぷん, あぶら, ごまあぶら, はるさめ, じょうはくとう	しょうが, たけのこ(水煮), はくさい, チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, ねぎ, ほししいたけ, きゅうり, キャベツ, れいとうみかん	561 kcal 23.2 g 14.9 g 1.7 g
30 火	ぎゅうにゅう にくみそうどん ゆでやさいごまだれかけ みなづき	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あかみそ	うどん, あぶら, さんおんとう, ごまあぶら, でんぷん, じょうはくとう, すりごま, こむぎこ, じょうしんこ, あまなっとう(あずき)	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ(水煮), たまねぎ, ズッキーニ, ほうれんそう, キャベツ	572 kcal 24.0 g 17.8 g 2.1 g

≪今月の給食目標≫　　よくかんで たべよう。

≪今月の 旬の食材≫



≪今月の 地産地消≫