

# 5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 ちと 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 体の調子を整える	1材料 - 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 ちと 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 体の調子を整える	1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	牛乳 こうやどうふのそぼろどん いなかじる まっちゃんゼリーくろみつけ	ぎゅうにゅう、とりにく、 こおりどうふ、あぶらあげ、 なまクリーム	せいはくまい、むぎ、あぶら、さとう、 こま、じゃがいも、くろさとう	ほししいたけ、にんじん、ねぎ、 だいこん、ごぼう、こまつな	660 kcal 27.3 g 22.1 g 1.8 g	1 9 火	牛乳 しんごぼうごはん きびなごあげ じゃがいもとうふのみそしる ごまあえ	ぎゅうにゅう、ふたにく、きびなご、 とうふ、わかめ、みそ	せいはくまい、むぎ、あぶら、さとう、 こま、でんぶん、こむぎこ、じゃがいも、 ねりごま	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、もやし	591 kcal 27.0 g 18.3 g 2.0 g
7 木	牛乳 ちゅうかおこわ ワナンスープ しらたまりフルーツパンチ	ぎゅうにゅう、えび、ふたにく、とうふ	せいはくまい、もちごめ、あぶら、 ワナタン、こま、しらたまこ、 しょうしんこ、サイダー	ほししいたけ、たけのこ、ねぎ、 にんじん、もやし、えのきたけ、 こまつな、みかんかんづめ、 パインかんづめ、ももかんづめ	621 kcal 21.8 g 14.7 g 1.8 g	2 0 水	牛乳 ごはん のりのつくだに じゃがいも、のそぼろに かきたまじる	ぎゅうにゅう、のり、ふたにく、とう ふ、たまご	せいはくまい、むぎ、さとう、 じゃがいも、こんにやく、あぶら、 でんぶん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 しょうが、ほうれんそう、ねぎ	591 kcal 24.6 g 15.6 g 2.0 g
8 金	牛乳 ツナカレーピラフ しろいんげんやさいのスープ じゃがいものチーズやき	ぎゅうにゅう、ツナ、 しろいんげんまめ、ふたにく、チーズ	せいはくまい、バター、あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 とうもろこし、かぶ、キャベツ、パセリ	566 kcal 22.1 g 19.7 g 2.1 g	2 1 木	牛乳 コーンピラフ さわらのパンこやき ミネストローネ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、さわら、チーズ、 ベーコン、だいず、かいそうミックス	せいはくまい、むぎ、バター、あぶら、 パンこ、オリーブゆ、じゃがいも、 さとう	とうもろこし、たまねぎ、パセリ、 セロリー、にんじん、キャベツ、トマト、 きゅうり	615 kcal 28.3 g 22.8 g 2.3 g
1 1 月	牛乳 しせんどうふどん わかめスープ メロン	ぎゅうにゅう、とうふ、ふたにく、 とりにく、わかめ	せいはくまい、むぎ、あぶら、さとう、 でんぶん、こま	たまねぎ、にんじん、チンゲンツァイ、 ほししいたけ、しょうが、にんにく、 たけのこ、えのきたけ、ねぎ、メロン	566 kcal 22.9 g 17.9 g 2.0 g	2 2 金	牛乳 ぶたキムチどん ちんげんさいのスープ ゆでそらまめ	ぎゅうにゅう、ふたにく、とうふ	せいはくまい、むぎ、あぶら、さとう、 こま	にんにく、しょうが、ねぎ、キムチ、 たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ、 チンゲンツァイ、しめじ、そらまめ	569 kcal 25.3 g 18.1 g 2.1 g
1 2 火	牛乳 ごはん いかのねぎみそやき けんちんじる ごまじゅこあえ	ぎゅうにゅう、いか、みそ、とうふ、 ちりめんじゃこ	せいはくまい、むぎ、ねりごま、 こんにやく、じゃがいも、あぶら、こま	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、 だいこん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、 もやし、たまねぎ	564 kcal 30.5 g 14.8 g 2.1 g	2 5 月	牛乳 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、ごま、さとう、ねりごま、 しょうしんこ、しらたまこ	さんさい、にんじん、ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、もやし、 あしたば	590 kcal 27.1 g 18.0 g 1.7 g
1 3 水	牛乳 ジャージャーめん しんじやがのまるごとあげ かふうづけ	ぎゅうにゅう、ふたにく、だいず、みそ かふうづけ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 でんぶん、じゃがいも、こま	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、 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	2 6 火	牛乳 ごはん とうふとこまつなのみそしる かつおのあまからあげ かぶのレモンふうみ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ、 みそ、かつお	せいはくまい、むぎ、じゃがいも、 でんぶん、あぶら、さとう、こま	こまつな、にんじん、しょうが、かぶ、 キャベツ、レモン	612 kcal 29.8 g 17.1 g 1.8 g
1 4 木	牛乳 ピザトースト アスパラいりクリームシチュー パイナップル	ぎゅうにゅう、ボンレスラム、チーズ、 とりにく、なまクリーム	しょくパン、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、 トマト、グリーンアスパラ、にんじん、 パイナップル	593 kcal 24.6 g 26.6 g 2.3 g	2 7 水	牛乳 こまつなビスキュイパン ポトフ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、たまご、ふたにく、 フラン克福ルト、ひじき	まるパン、バター、さとう、こむぎこ、 あぶら、じゃがいも、こま	こまつな、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリー、だいこん、 きゅうり、とうもろこし	610 kcal 22.9 g 26.0 g 2.3 g
1 5 金	牛乳 ごはん さばのぶんかぼし こじる いそあえ	ぎゅうにゅう、さば、だいず、 あぶらあげ、みそ、のり	せいはくまい、むぎ、じゃがいも、 あぶら	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、 キャベツ、こまつな、えのきたけ、 しめじ、とうもろこし	657 kcal 34.6 g 22.8 g 2.2 g	2 8 木	牛乳 わかめごはん ししゃものごまあげ むらもじる やさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅう、わかめ、ししゃも、 とりにく、たまご、ツナ	せいはくまい、むぎ、こむぎこ、こま、 あぶら、でんぶん	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、 ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	598 kcal 25.3 g 21.4 g 2.2 g
1 8 月	牛乳 スパゲティベスカトーレ ピンスサラダ オレンジチーズケーキ	ぎゅうにゅう、えび、いか、だいず、 あおだいず、ヨーグルト、 クリームチーズ、たまご、 なまクリーム	スパゲティ、オリーブゆ、あぶら、 さとう、グラニュー糖、 マーマレード、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、トマト、きゅうり、 キャベツ、にんじん	605 kcal 27.5 g 24.7 g 2.0 g	2 9 金	牛乳 おやこどん さわにわん みしょうかん	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、 ふたにく、とうふ	せいはくまい、むぎ、さとう、あぶら、 じゃがいも、こんにやく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 ごぼう、たけのこ、ねぎ、ほししいたけ、 みしょうかん	605 kcal 27.0 g 18.5 g 1.8 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。→

いいとこだとさん！「共食」のすすめ

ライフスタイルの多様化により、食卓をそろって食事をする機会が減ってきている現状、  
だれれと食べられる「共食」を、ちょっと意識してみませんか？

**食卓の広げ**  
日々の食卓に季節感を  
もたらす。お母さんにも  
元気が湧きます！

**食卓の広げ**  
新しい「食卓」で家族が仲良く  
食卓の調子がいいと、  
毎日が楽しくなります！

**健康**  
主食・主菜・副菜が  
そろいW満足。栄養バランスが  
ととのいます！

**価格**  
だれれが食べられることで、  
食卓を共有しやすくなり、  
お母さんにも負担が軽減します！

食卓ネットワーク会議

- ※ 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