



日	のみもの	こんだて	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま ねつやちからの もとなる	緑のなかま 体のちようしを ととのえる	栄養価
1 金		ソースカツ丼 わかめ汁 野菜の即席漬け	牛乳(飲用),豚肉,生 わかめ,刻み昆布	精白米,精麦,薄力粉,パ ン粉(生),揚げ油,三 温糖,白いりごま	キャベツ,たけのこ (水煮),ねぎ,小松菜, 白菜,大根,しょうが	エネルギー 667 kcal たんばく質 25.5 g 食塩相当量 2.1 g
4 月	運 動 会 振 替 休 業 日					
5 火		ハヤシライス ダイコンサラダ みかんかん	牛乳(飲用),豚肉,生 クリーム,粉寒天	精白米,精麦,サラダ油, 薄力粉,上白糖	しょうが,にんにく,に んじん,玉葱,トマト ピューレ,大根,きゅう り,冷凍ホールコーン, みかん果汁	エネルギー 654 kcal たんばく質 17.6 g 食塩相当量 2.0 g
6 水		ご飯 春雨スープ 家常豆腐	牛乳(飲用),豚肉,う すら卵(水煮),生揚 げ,赤みそ	精白米,精麦,普通春雨, サラダ油,でんぶん,ご ま油	にんじん,干し椎茸, しょうが,ねぎ,小松菜, たけのこ(水煮), キャベツ,にんにく	エネルギー 618 kcal たんばく質 26.8 g 食塩相当量 2.2 g
7 木		さつま芋ご飯 いらたま汁 鮭の照り焼き 野菜とツナのあえもの	牛乳(飲用),絹ごし 豆腐,白みそ,赤みそ,生 鮭切身,ツナ(水煮) フレーク	精白米,さつま芋,白い りごま,上白糖,サラダ 油	にら,ねぎ,しょうが,ほう れん草,キャベツ,大根	エネルギー 599 kcal たんばく質 33.3 g 食塩相当量 2.1 g
8 金		手作りブルーベリージャムトースト 秋野菜のクリーム煮 コーンサラダ	牛乳(飲用),鶏肉,牛 乳(調理用),生ク リーム	無塩食パン,有塩パ ター,グラニュー糖,は ちみつ,サラダ油,さつ ま芋,むきぐり,薄力粉, 上白糖	冷凍ブルーベリー,レモ ン果汁,セロリ,にんじ ん,玉葱,しめじ,かぶ,キャ ベツ,きゅうり,冷凍ホ ールコーン	エネルギー 650 kcal たんばく質 19.2 g 食塩相当量 1.5 g
11 月		シーフードピラフ レンズ豆のスープ じゃが芋のチーズ焼き	牛乳(飲用),いか短冊,冷 凍むきえび,ベーコン,レ ンズ豆,ビザチーズ	精白米,精麦,有塩パ ター,サラダ油,じゃが 芋	玉葱,にんじん,冷凍クリ ンピース,かぶ,キャベツ, トマト缶詰(ホール), パセリ	エネルギー 594 kcal たんばく質 25.6 g 食塩相当量 2.0 g
12 火		マーボー麺 華風漬け 杏仁豆腐	牛乳(飲用),木綿豆腐, 豚肉,赤みそ,粉寒天,牛 乳(調理用)	蒸し中華麺,ごま油,サ ラダ油,上白糖,でんぶ ん,三温糖,白いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ, たけのこ(水煮),干し 椎茸,にら,きゅうり,大根, みかん缶,黄桃缶,パイン 缶	エネルギー 630 kcal たんばく質 24.4 g 食塩相当量 2.2 g
13 水		黒砂糖コッペパン 白菜とベーコンのスープ プレーンオムレツ ビーンズサラダ	牛乳(飲用),ベーコン, たまご,牛乳(調理 用),青大豆,大豆	黒砂糖コッペパン, じゃが芋,サラダ油,上 白糖	白菜,にんじん,玉葱, きゅうり,キャベツ	エネルギー 602 kcal たんばく質 25.3 g 食塩相当量 2.3 g
14 木		秋の香りご飯 すまし汁 焼きししゃも ほうれん草の胡麻和え ミックスフルーツ	牛乳(飲用),油揚げ,生 わかめ,絹ごし豆腐,し しゃも	精白米,もち米,むきぐ り,あられい,白すりご ま,上白糖	しめじ,にんじん,ねぎ,ほ うれん草,大根,黄桃缶,パ イン缶,みかん缶	エネルギー 580 kcal たんばく質 26.2 g 食塩相当量 2.0 g
15 金		きびご飯 おでん キャベツの辛子醤油かけ 柿	牛乳(飲用),がんも どき,焼き竹輪,結び昆 布,うすら卵(水煮)	精白米,きび,じゃが芋, こんにやく,竹輪,上 白糖	大根,にんじん,キャベ ツ,小松菜,柿	エネルギー 606 kcal たんばく質 22.6 g 食塩相当量 1.7 g
18 月		チリビーンズドッグ パスタスープ グリーンサラダ	牛乳(飲用),大豆,豚 肉	無塩コッペパン,サラダ 油,薄力粉,ごま油,上白糖, じゃが芋,ABCパスタ	しょうが,にんにく,玉葱, にんじん,トマトピュー レ,キャベツ,きゅうり,白 菜,パセリ	エネルギー 631 kcal たんばく質 28.3 g 食塩相当量 1.6 g
19 火		わかめじゃこご飯 鶏のから揚げ 青菜ごま炒め 粉ふき芋カレー風味	ちりめんじゃこ,炊き 込みわかめ,鶏肉	精白米,白いりごま,上 新粉,でんぶん,揚げ油, ごま油,じゃが芋	緑茶,にんにく,しょう が,小松菜,キャベツ,に んじん	エネルギー 562 kcal たんばく質 23.9 g 食塩相当量 1.6 g
20 水		中華丼 きなこ豆 こんにやくのごま酢あえ	牛乳(飲用),豚肉,い か短冊,冷凍むきえび, うすら卵(水煮),大 豆,きなこ	精白米,精麦,サラダ油, でんぶん,ごま油,揚げ油, 上白糖,サラダこんにやく, 白いりごま	たけのこ(水煮),白菜, 玉葱,ねぎ,にんじん,チン ゲン菜,干し椎茸,しょう が,きゅうり,キャベツ,冷 凍ホールコーン	エネルギー 657 kcal たんばく質 30.5 g 食塩相当量 2.0 g
21 木		コーンピラフ ミネストラスープ 白身魚のチーズ焼き りんごかん	牛乳(飲用),豚肉,ひ よこ豆,メルルーサ切 身,ビザチーズ,粉寒天	精白米,精麦,有塩パ ター,じゃが芋,上白糖	冷凍ホールコーン,玉葱, にんじん,パセリ,トマト 缶詰(ホール),りんご 果汁	エネルギー 613 kcal たんばく質 27.8 g 食塩相当量 2.0 g
22 金		肉汁うどん ツナとわかめのあえもの いがりポテト	牛乳(飲用),豚肉,油 揚げ,ツナ水煮(フ レーク),生わかめ,牛 乳(調理用),生ク リーム,たまご	冷凍うどん,さつま芋, 三温糖,有塩バター,薄 力粉,そうめん,揚げ油	にんじん,ねぎ,ほうれ ん草,ごぼう,キャベツ	エネルギー 657 kcal たんばく質 24.7 g 食塩相当量 2.0 g
25 月		ナン キーマカレー マセドアンサラダ りんご	牛乳(飲用),ひよこ 豆,豚肉	ナン,サラダ油,薄力粉, 有塩バター,じゃが芋, 上白糖	しょうが,にんにく,玉葱, にんじん,ピーマン,トマ ト缶詰(ホール),きゅ うり,冷凍ホールコーン, りんご	エネルギー 672 kcal たんばく質 23.2 g 食塩相当量 2.4 g
26 火		ご飯 けんちん汁 きびなご揚げ 茹で野菜ごまだれかけ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),木綿豆 腐,きびなご,粉寒天, ヨーグルト(ドリンク タイプ)	精白米,精麦,こんにゃ く,里芋,ごま油,でんぶ ん,薄力粉,揚げ油,上白 糖,白すりごま	にんじん,大根,ごぼう, ねぎ,ほうれん草,キャ ベツ	エネルギー 605 kcal たんばく質 25.7 g 食塩相当量 1.5 g
27 水		スパゲッティきのこソース 海藻サラダ パンプキンプリン	牛乳(飲用),ベーコ ン,鶏肉,牛乳(調理 用),生クリーム,海藻 ミックス,粉寒天	スパゲティ,サラダ油, 薄力粉,有塩バター,上 白糖	しめじ,玉葱,生椎茸,に んじん,キャベツ,きゅ うり,かぼちゃ	エネルギー 652 kcal たんばく質 21.6 g 食塩相当量 1.8 g
28 木		ご飯 味噌汁 さばのごま揚げ 和風あえ	牛乳(飲用),白みそ, 赤みそ,さば切身,生わ かめ	精白米,精麦,じゃが芋, 白いりごま,薄力粉,で んぶん,揚げ油	玉葱,キャベツ,きゅう り,大根,にんじん	エネルギー 628 kcal たんばく質 26.5 g 食塩相当量 1.7 g
29 金		ご飯 味噌汁 赤魚のしょうゆだれがけ 大根と春雨のあえもの みかん	牛乳(飲用),木綿豆 腐,油揚げ,白みそ,赤み そ,あかうお	精白米,精麦,普通春雨, 白すりごま,ごま油,上 白糖	えのきだけ,ねぎ,大根, ほうれん草,にんじん, みかん	エネルギー 625 kcal たんばく質 28.4 g 食塩相当量 2.1 g

①材料の都合により献立を変更する場合があります。②ドレッシング類は別配缶しています。③食材については、果物以外すべて加熱しています。  
※清瀬市小・中学校で使用した給食食材産地を七小のホームページにもアップしております。あわせてご覧ください。