



令和3年 5月の献立表

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 鈴木 竜二

日	のみの	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま ねつちからの もとなる	緑のなかま 体のちようしを ととのえる	栄養価
6 木		グリーンピースご飯 すまし汁 いり鶏 よもぎ団子	牛乳(飲用), 鶏肉, 生わかめ, 絹ごし豆 腐, きなこ	精白米, こんにゃく, サ ラダ油, 三温糖, 白いり ごま, 上新粉, 白玉粉, 上 白糖	グリーンピース(生), にんじん, だけのこ(水 煮), 大根, ごぼう, 干し 椎茸, えのきたけ, ねぎ, よもぎ粉	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.7 g 食塩相当量 1.8 g
7 金		シュガートースト ポトフ ひじきサラダ	牛乳(飲用), 大豆, 豚 肉, フランクフルト, ひ じき	無塩食パン, 有塩バター, グラニュー糖, サラダ油, じゃが芋, 白すりごま, 上 白糖	玉葱, にんじん, キャバ ツ, セロリ, 白菜, きゅ うり, 冷凍ホールコー ン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.9 g 食塩相当量 1.8 g
10 月		他人丼 五目みそ汁 金時豆の甘煮	牛乳(飲用), 豚肉, た まご, 油揚げ, 生わかめ, 赤みそ, 白みそ, 金時豆	精白米, 上白糖, じゃが 芋	玉葱, にんじん, 大根, ね ぎ, キャバツ	エネルギー 673 kcal たんぱく質 26.9 g 食塩相当量 2.2 g
11 火		ミルクパン ベジタブルスープ ポテトグラタン きよみオレンジ	牛乳(飲用), レンズ 豆, ベーコン, 鶏肉, 牛乳 (調理用), ピザチー ズ, 豚肉, 凍り豆腐	ミルクパン, じゃが芋, サラダ油, 薄力粉	玉葱, バセリ, かぶ, にんじ ん, キャバツ, きよみオレンジ	エネルギー 681 kcal たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 2.3 g
12 水		ご飯 手作りふりかけ 沢煮椀 鮭の塩焼き ごまあえ	牛乳(飲用), あおの り, ちりめんじゃこ, お かか削り, 豚肉, 生鮭切 身	精白米, 精麦, 白いりご ま, サラダ油, 上白糖, すりごま	ごぼう, にんじん, ね ぎ, 干し椎茸, キャバ ツ, 小松菜, 大根	エネルギー 614 kcal たんぱく質 34.5 g 食塩相当量 2.0 g
13 木		あんかけ焼きそば 新じゃがのまるごと揚げ きゅうりの華風炒め	牛乳(飲用), 豚肉, い か短冊, 冷凍むきえび, うずら卵	蒸し中華麺, ごま油, サ ラダ油, でんぷん, 新 じゃが, 揚げ油, 三温糖, 白いりごま	にんじん, 玉葱, だけのこ (水煮), 干し椎茸, 白菜, ねぎ, しょうが, きゅうり	エネルギー 624 kcal たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 2.3 g
14 金		ご飯 かきたま汁 いかのかりん揚げ キャベツの香味だれ みかんかん	牛乳(飲用), 絹ごし豆 腐, たまご, いか短冊, 粉 寒天	精白米, でんぷん, 揚げ 油, 上白糖, 白いりごま	ほうれん草, ねぎ, しょ うが, キャバツ, きゅ うり, にんじん, みかん果 汁	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.3 g 食塩相当量 2.3 g
17 月		麻婆丼 中華スープ 小玉すいか	牛乳(飲用), 木綿豆 腐, 豚肉, 赤みそ, 鶏肉, 絹ごし豆腐	精白米, サラダ油, 上 白糖, ごま油, でんぷ ん, 白いりごま	しょうが, にんにく, ね ぎ, だけのこ(水煮), 干し椎茸, にら, にんじ ん, 青梗菜, 小玉すいか	エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.1 g 食塩相当量 2.2 g
18 火		ツナカレーピラフ グリーンサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用), ツナ(水 煮) フレーク, フレー ンヨーグルト	精白米, ごま油, サラ ダ油	玉葱, にんじん, ピーマン, エリンギ, 冷凍ホール コーン, キャバツ, きゅ うり, グリーンアスパラ, みかん缶, 黄桃缶, バイン缶	エネルギー 607 kcal たんぱく質 18.7 g 食塩相当量 1.4 g
19 水		新ごぼうと鶏肉のご飯 味噌汁 ししゃもの二色揚げ 野菜のあえもの	牛乳(飲用), 鶏肉, 油 揚げ, 生わかめ, 絹ごし 豆腐, 白みそ, 赤みそ, し しゃも, あおのり	精白米, きび, サラダ油, 上白糖, 白いりごま, 薄 力粉, でんぷん, 揚げ油	ごぼう, にんじん, 玉葱, 白 菜, 小松菜, 大根	エネルギー 609 kcal たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 2.3 g
20 木		カレーうどん 二色野菜の香り漬け 抹茶ケーキ	牛乳(飲用), 豚肉, たまご, 牛乳(調理 用), 生クリーム	冷凍うどん, サラダ油, でんぷん, 上白糖, ごま 油, 白いりごま, 薄力粉, 有塩バター, 粉糖	玉葱, にんじん, ねぎ, 小 松菜, きゅうり, かぶ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 1.9 g
21 金		ご飯 青梗菜のスープ 鯖の韓国焼き ナムル	牛乳(飲用), 豚肉, 木綿豆腐, うずら卵, さわら切身	精白米, 精麦, 普通春雨, で んぷん, ごま油, 白いりご ま, サラダ油	にんじん, ねぎ, 青梗菜, 干し椎茸, にんにく, 小 松菜, 大根	エネルギー 606 kcal たんぱく質 28.2 g 食塩相当量 1.9 g
24 月		山菜おこわ 味噌汁 新じゃが芋のそぼろ煮	牛乳(飲用), 油揚 げ, 生わかめ, 木綿豆 腐, 白みそ, 赤みそ, 豚 肉	精白米, もち米, サラダ 油, 白いりごま, 新じゃ が, 糸こんにゃく, 上白 糖	生ぜんまい(ゆで), わらび(ゆで), にん じん, 干し椎茸, だけの こ(水煮), ねぎ, ほう れん草, 玉葱, さやえん どう, しょうが	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.8 g 食塩相当量 2.3 g
25 火		ごまきなこトースト アスパラシチュー コーンサラダ	牛乳(飲用), きな こ, 大豆, 豚肉, 牛乳 (調理用), 生ク リーム	無塩食パン, 有塩パ ター, 上白糖, 白すりご ま, サラダ油, じゃが芋, 薄力粉	グリーンアスパラ, 玉 葱, にんじん, バセリ, しめじ, キャバツ, きゅ うり, 冷凍ホールコー ン	エネルギー 736 kcal たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 1.5 g
26 水		じゃごご飯 さつま汁 鯖の文化干し 茹野菜ごまだれかけ	牛乳(飲用), ちり めんじゃこ, 鶏肉, 赤 みそ, 白みそ, さば文 化干し	精白米, 白いりごま, さ つま芋, サラダ油, 上白 糖, ごま油	にんじん, ねぎ, ごぼう, 大根, ほうれん草, キャ バツ	エネルギー 684 kcal たんぱく質 33.9 g 食塩相当量 2.4 g
27 木		スパゲティパスカトーレ ビーンズサラダ 冷凍みかん	牛乳(飲用), ベー コン, 冷凍むきえび, いか 短冊, 粉チーズ, 大豆, 青 大豆	ハーフスパゲティ, サラダ油, 薄力粉, 上 白糖	にんじん, 玉葱, バセリ, ト マト缶詰(ホール), に んにく, きゅうり, キャ バツ, 冷凍みかん	エネルギー 667 kcal たんぱく質 29.8 g 食塩相当量 2.1 g
28 金		ご飯 味噌汁 鯉と野菜の揚げ煮 牛乳かん	牛乳(飲用), 油揚 げ, 白みそ, 赤みそ, かつお 粉寒天, 牛乳(調理 用), 生クリーム	精白米, 精麦, でんぷ ん, じゃが芋, 揚げ油, こんにゃく, 上白糖, 白いりごま	大根, えのきたけ, ねぎ, しょうが, にんじん, ご ぼう, だけのこ(水煮), 干 し椎茸, さやいんげん, みかん缶	エネルギー 662 kcal たんぱく質 30.9 g 食塩相当量 1.6 g
31 月		わかめご飯 きのご汁 豚肉のごまみそ焼き ごまじゃこ和え	牛乳(飲用), 炊き込 みわかめ, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 豚肉, 赤みそ, ち りめんじゃこ	精白米, でんぷん, サ ラダ油, 上白糖, 白す りごま, 白いりごま	にんじん, しめじ, えのき たけ, 小松菜, しょうが, にんにく, ねぎ, キャバ ツ, きゅうり, 大根	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.9 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管しています。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(令和3年3月)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。