



日	のみのもの	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 もとになる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
1月		バターライスのえびクリームソース ビーンズサラダ みかん	牛乳(飲用),冷凍むきえび,鶏肉,牛乳(調理用),生クリーム,大豆,青大豆	精白米,精麦,有塩バター,サラダ油,薄力粉,ごま油	にんじん,マッシュルーム(水煮),玉葱,トマトピューレ,パセリ,きゅうり,キャベツ,みかん	エネルギー 672 kcal たんぱく質 22.4 g 食塩相当量 1.8 g
2火		ご飯 けんちん汁 千草焼き ごまじゅこあえ	牛乳(飲用),木綿豆腐,たまご,鶏肉,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,こんにやく,里芋,ごま油,上白糖,サラダ油,白すりごま,白いりごま	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,ほうれん草,キャベツ,小松菜	エネルギー 592 kcal たんぱく質 30.1 g 食塩相当量 2.0 g
3水	文化の日					
4木		きなごま揚げパン 昆布団子スープ ツナサラダ	牛乳(飲用),きなご,鶏肉,ひじき,刻み昆布,ツナ水煮(フレーク)	無塩コッペパン,揚げ油,白すりごま,上白糖,でんぷん,普通春雨,サラダ油	しょうが,白菜,にんじん,小松菜,ねぎ,干し椎茸,きゅうり,キャベツ,玉葱	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.6 g 食塩相当量 1.7 g
5金		ご飯 納豆 かきたま汁 鯖のごまみそ焼き ゆかり漬	牛乳(飲用),納豆,絹ごし豆腐,たまご,さわら切身,白みそ	精白米,精麦,でんぷん,上白糖,白いりごま	ほうれん草,ねぎ,しょうが,大根,キャベツ,ゆかり粉	エネルギー 606 kcal たんぱく質 33.7 g 食塩相当量 2.0 g
8月		ごまご飯 きのこ汁 焼きししゃも 切り干し大根の煮物 りんご	牛乳(飲用),絹ごし豆腐,鶏肉,ししゃも,油揚げ	精白米,白いりごま,でんぷん,サラダ油,三温糖	にんじん,しめじ,えのきたけ,小松菜,切干大根,りんご	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 1.6 g
9火		ホットドッグ 白いんげんと野菜のスープ さつま芋サラダ	牛乳(飲用),ウインナー,白いんげん豆,鶏肉	無塩背割りコッペパン,有塩バター,サラダ油,さつま芋,上白糖	キャベツ,にんじん,かぶ,玉葱,ほうれん草,きゅうり	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g
10水		チャーハン いかの四川焼き 春雨サラダ フルーツポンチ	牛乳(飲用),焼き豚,たまご,いか鹿の子目	精白米,精麦,サラダ油,ごま油,白いりごま,普通春雨,上白糖	ねぎ,たけのこ(水煮),にんじん,ピーマン,にんにく,きゅうり,キャベツ,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.9 g 食塩相当量 2.2 g
11木		ご飯 味噌汁 魚バーグ 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用),生わかめ,白みそ,赤みそ,むろあじすり身,鶏肉,木綿豆腐,たまご	精白米,精麦,じゃが芋,パン粉(生),白いりごま,サラダ油,上白糖,白すりごま	玉葱,ねぎ,しょうが,大根,ほうれん草,キャベツ,にんじん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 31.1 g 食塩相当量 2.1 g
12金		しっぽくうどん ごまあえ 大学芋	牛乳(飲用),鶏肉,油揚げ	うどん(冷凍),じゃが芋,上白糖,白すりごま,さつま芋,揚げ油,水あめ,黒いりごま	大根,にんじん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,小松菜	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.4 g 食塩相当量 1.7 g
15月		ドライカレー 海藻サラダ みかんかん	牛乳(飲用),豚肉,大豆,海藻ミックス,粉寒天	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,ごま油,上白糖	にんじん,玉葱,ピーマン,にんにく,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,みかん果汁	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g
16火		広東麺 即席漬 ポテトたこあげ	牛乳(飲用),豚肉,うすらたまご(水煮),たこ,たまご,青のり	蒸し中華麺,サラダ油,ごま油,でんぷん,白いりごま,じゃが芋,薄力粉,揚げ油	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,玉葱,にんじん,にら,たけのこ(水煮),キャベツ,きゅうり	エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 2.4 g
17水		りんごトースト きのこのクリームシチュー グリーンサラダ	牛乳(飲用),鶏肉,牛乳(調理用),生クリーム	食パン,上白糖,有塩バター,じゃが芋,サラダ油,薄力粉,ごま油	りんご,にんじん,玉葱,しめじ,えのきたけ,パセリ,キャベツ,きゅうり,白菜	エネルギー 637 kcal たんぱく質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g
18木		赤飯 祝すまし汁 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら 桃の缶詰	牛乳(飲用),ささげ,生わかめ,祝なると,鶏肉,さつま揚げ	精白米,もち米,黒いりごま,あらねぷ,三温糖,糸こんにやく,サラダ油,白いりごま	みつば,にんにく,しょうが,にんじん,ごぼう,れんこん,黄桃缶	エネルギー 631 kcal たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 2.0 g
19金		五穀おこわ なめこ汁 鯖の南部焼き 磯和え	牛乳(飲用),木綿豆腐,白みそ,赤みそ,さば切身,ささみのり	精白米,もち米,きび,あわ,精麦,赤米,白いりごま,サラダ油	ねぎ,なめこ(水煮),キャベツ,小松菜,えのきたけ,しめじ,にんじん,冷凍ホールコーン	エネルギー 607 kcal たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 2.0 g
22月		ご飯 味噌汁 きびなごの香味揚げ 野菜とツナのあえもの	牛乳(飲用),生わかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ,きびなご,ツナ水煮(フレーク)	精白米,精麦,じゃが芋,でんぷん,揚げ油	ねぎ,しょうが,ほうれん草,キャベツ,大根	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 1.7 g
23火	勤労感謝の日					
24水		マーボー丼 中華スープ りんご	牛乳(飲用),木綿豆腐,豚肉,赤みそ,鶏肉	精白米,精麦,サラダ油,ごま油,でんぷん,普通春雨	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ(水煮),干し椎茸,にら,にんじん,青梗菜,りんご	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.7 g 食塩相当量 2.2 g
25木		ツナトースト ポークビーンズ ほうれん草サラダ	牛乳(飲用),ツナ水煮(フレーク),ピザチーズ,大豆,豚肉,生クリーム,生わかめ	無塩食パン,マヨネーズ,サラダ油,じゃが芋,上白糖,薄力粉,ごま油	冷凍ホールコーン,パセリ粉,しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ,きゅうり,冷凍ホールコーン,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	エネルギー 679 kcal たんぱく質 26.7 g 食塩相当量 2.2 g
26金		豚丼 五目みそ汁 サワーかん	牛乳(飲用),豚肉,油揚げ,赤みそ,白みそ,粉寒天,乳酸菌飲料	精白米,精麦,しらたき,三温糖,白いりごま,じゃが芋	にんじん,玉葱,干し椎茸,キャベツ,ねぎ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 1.8 g
29月		スパゲッティミートソース マセドアンサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),豚肉,大豆,粉チーズ,ヨーグルト	スパゲッティ,サラダ油,上白糖,薄力粉,じゃが芋	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリ,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ,きゅうり,冷凍ホールコーン,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	エネルギー 679 kcal たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 2.1 g
30火		里芋ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ	牛乳(飲用),油揚げ,白みそ,赤みそ,メルルーサ切身	精白米,精麦,里芋,白いりごま,でんぷん,揚げ油,ごま油,サラダ油	大根,ねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),白菜,玉葱,ピーマン	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.1 g 食塩相当量 2.3 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(令和3年9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。