



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 とどめる	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、たら、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、あられ、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)、ピザソース、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。