



令和3年 12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 もとのえる	緑のなかま 体のちようしを ととのえる	栄養価
1水		ご飯 青梗菜のスープ 家常豆腐 りんごかん	牛乳(飲用), 豚肉, うずらたまご(水煮), 生揚げ, 赤みそ, 粉寒天	精白米, 精麦, 普通春雨, でんぷん, こま油, サラダ油, 上白糖	にんじん, ねぎ, チンゲン菜, しめじ, 干し椎茸, たけのこ(水煮), キャベツ, しょうが, にんにく, りんご果汁	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g
2木		セサミトースト 野菜のクリーム煮 コールスローサラダ	牛乳(飲用), 鶏肉, 牛乳(調理性), 生クリーム, 粉チーズ	無塩食パン, 有塩バター, はちみつ, 白すりこま, サラダ油, じゃが芋, 薄力粉, 上白糖	白菜, かぶ, にんじん, 玉葱, しめじ, キャベツ, きゅうり	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g
3金		ご飯 青菜ふりかけ 味噌汁 肉じゃが	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, 絹ごし豆腐, 白みそ, 赤みそ, 豚肉	精白米, 精麦, 白いりこま, じゃが芋, 糸こんにゃく, サラダ油, 上白糖	小松菜, えのきたけ, ねぎ, ほうれん草, 玉葱, にんじん, さやいんげん	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 2.1 g
6月		ご飯 根菜汁 鮭のちゃんちゃん焼き 金時豆の甘煮	牛乳(飲用), 木綿豆腐, 生鮭切身, 赤みそ, 金時豆	精白米, 精麦, 里芋, サラダ油, 上白糖, 有塩バター	にんじん, 大根, ごぼう, ねぎ, キャベツ, 玉葱, ビーマン	エネルギー 593 kcal たんぱく質 29.2 g 食塩相当量 2.0 g
7火		中華丼 華風漬け フルーツポンチ	牛乳(飲用), 豚肉, いか短冊, 冷凍むきえび, うずらたまご(水煮), 粉寒天	精白米, 精麦, サラダ油, でんぷん, こま油, 三温糖, 白いりこま, 上白糖	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, 大根, 黄桃缶, パイン缶, みかん缶, ぶどう果汁	エネルギー 621 kcal たんぱく質 25.3 g 食塩相当量 1.9 g
8水		きなこトースト ポトフ 花野菜サラダ	牛乳(飲用), きなこ, 鶏肉, フランクフルト	無塩食パン, 有塩バター, はちみつ, サラダ油, じゃが芋, 上白糖	玉葱, にんじん, キャベツ, セロリ, ブロッコリー, カリフラワー, きゅうり	エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.1 g 食塩相当量 1.6 g
9木		ごまご飯 味噌汁 唐草焼き ごまじゃこあえ	牛乳(飲用), 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, たまごひじき, ちりめんじゃこ	精白米, 白いりこま, じゃが芋, 上白糖, 白すりこま	玉葱, 干し椎茸, ほうれん草, キャベツ, 小松菜, 大根, にんじん	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 2.1 g
10金		スパゲティアラビアータ ダイコンサラダ キャラメルポテト	牛乳(飲用), 豚肉, 生クリーム	スパゲティ, サラダ油, 上白糖, さつま芋, 揚げ油, 有塩バター, 水あめ	しょうが, にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, パセリ, マッシュルーム(水煮), トマト缶詰(ホール), トマトピューレ, たかのつめ, 大根, きゅうり, ホールコーン	エネルギー 717 kcal たんぱく質 21.6 g 食塩相当量 1.9 g
13月		けんちんうどん ツナとわかめのあえもの 甘納豆と栗の蒸しパン	牛乳(飲用), 鶏肉, 油揚げ, ツナ水煮(フレーク), 生わかめ, 牛乳(調理性), たまご	うどん(冷凍), サラダ油, 糸こんにゃく, 薄力粉, 上白糖, 甘納豆(あずき), 栗甘露煮, 有塩バター	大根, にんじん, ねぎ, 小松菜, 干し椎茸, キャベツ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.9 g 食塩相当量 1.7 g
14火		ご飯 田舎汁 いかのさらさ揚げ ごまあえ みかん	牛乳(飲用), 鶏肉, 木綿豆腐, いか	精白米, 精麦, じゃが芋, サラダ油, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, 白すりこま	大根, ごぼう, 白菜, ねぎ, しょうが, キャベツ, 小松菜, みかん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.7 g 食塩相当量 2.0 g
15水		キムチチャーハン わかめスープ ジャンボぎょうざ	牛乳(飲用), 豚肉, 生わかめ, 絹ごし豆腐	精白米, 精麦, サラダ油, こま油, 白いりこま, ぎょうざの皮, 揚げ油, 薄力粉	にんじん, キムチ漬け, ねぎ, えのきたけ, キャベツ, にら, にんにく, しょうが	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.6 g 食塩相当量 2.0 g
16木		ガーリックトースト チリコンカン 海藻サラダ	牛乳(飲用), 金時豆, 豚肉, 海藻ミックス	無塩食パン, 有塩バター, サラダ油, 薄力粉, こま油	にんにく, パセリ粉, セロリ, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮), トマト缶詰(ホール), トマトピューレ, キャベツ, きゅうり	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g
17金		ご飯 さつま汁 鯖の文化干し 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用), 鶏肉, 赤みそ, 白みそ, さば文化干し	精白米, 精麦, さつま芋, サラダ油, 上白糖, 白すりこま	にんじん, ねぎ, ごぼう, 大根, ほうれん草, キャベツ, 白菜	エネルギー 628 kcal たんぱく質 30.9 g 食塩相当量 2.3 g
20月		やきとり丼 すまし汁 白菜の即席漬け	牛乳(飲用), 鶏肉, ささみのり, 生わかめ, 絹ごし豆腐	精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, でんぷん, あられ, 白いりこま	玉葱, ねぎ, えのきたけ, 白菜, きゅうり	エネルギー 653 kcal たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 2.1 g
21火		黒砂糖コッペパン イタリアンスープ 魚の香草パン粉焼き グリーンサラダ	牛乳(飲用), ベーコン, 粉チーズ, たまご, レンズ豆, メルルーサ切身	黒砂糖コッペパン, サラダ油, パン粉(生), オリーブ油, パン粉(乾燥), こま油	玉葱, にんじん, ほうれん草, ホールコーン, にんにく, キャベツ, きゅうり, 白菜	エネルギー 612 kcal たんぱく質 31.1 g 食塩相当量 2.4 g
22水		ご飯 五目みそ汁 ししゃもの香味揚げ かぼちゃの甘煮 野菜のゆず風味	牛乳(飲用), 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, ししゃも	精白米, 精麦, じゃが芋, でんぷん, 揚げ油, 三温糖, 白いりこま, 上白糖	キャベツ, にんじん, ねぎ, しょうが, かぼちゃ, 大根, きゅうり, ゆず	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.0 g 食塩相当量 2.4 g
23木		コーンピラフ パスタスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ツナサラダ サワーかん	ジョア, 豚肉, 鶏肉, ツナ水煮(フレーク), 粉寒天, 乳酸菌飲料	精白米, 精麦, 有塩バター, リボンマカロニ, じゃが芋, サラダ油, 上白糖	ホールコーン, 玉葱, にんじん, パセリ, りんご, しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 2.0 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10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。