



令和4年 1月の献立表

校長 鈴木 竜二

日	のみもの	おかず	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
12 水		ごぼうと鶏肉のご飯 わかめ汁 野菜の煮浸し おしるこ	牛乳(飲用),鶏肉, 油揚げ,生わかめ,絹 ごし豆腐,あずき	精白米,精麦,サラダ 油,上白糖,白いりご ま,冷凍白玉もち	ごぼう,にんじん,た けのこ(水煮),ね ぎ,白菜,小松菜	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.9 g 食塩相当量 1.9 g
13 木		えびピラフ ミネストラスープ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),鶏肉, 冷凍むきえび,豚肉, ベーコン,ひよこ豆, プレーンヨーグル ト	精白米,精麦,サラダ 油,シエルマカロン, じゃが芋	玉葱,にんじん,冷凍グ リンピース,マッシュ ルーム(水煮),トマ ト缶詰,パセリ,みかん 缶,黄桃缶,パイン缶	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.7 g 食塩相当量 1.6 g
14 金		たまご雑炊 チーズもち ごまあえ みかん	牛乳(飲用),鶏肉, 冷凍むきえび,たま ご,スライスチーズ, 焼きのり	精白米,もち,上白糖, 白すりごま	大根,ねぎ,しめじ,干 し椎茸,キャベツ,小 松菜,みかん	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.8 g 食塩相当量 2.1 g
17 月		チキンライス ベジタブルスープ マセドアンサラダ りんごかん	牛乳(飲用),鶏肉, 豚肉,凍り豆腐,粉寒 天	精白米,精麦,サラダ 油,じゃが芋,上白糖	玉葱,にんじん,冷凍グ リンピース,しょうが, キャベツ,パセリ,きゅ うり,冷凍ホールコー ン,りんご果汁	エネルギー 633 kcal たんぱく質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g
18 火		醤油ラーメン 大学芋 じゃことわかめのあえもの	牛乳(飲用),豚肉, うずら卵,ちりめん じゃこ,生わかめ	蒸し中華麺,ごま油, さつま芋,揚げ油,上 白糖,水あめ,黒いり ごま	にんにく,しょうが, もやし,ねぎ,にんじ ん,キャベツ,大根	エネルギー 694 kcal たんぱく質 23.0 g 食塩相当量 2.2 g
19 水		わかめじゃこご飯 茶碗蒸し 炒り鶏 ぼんかん	牛乳(飲用),ちり めんじゃこ,炊き込 みわかめ,たまご,鶏 肉,冷凍むきえび,か まぼこ	精白米,精麦,白いり ごま,こんにやく,里 芋,サラダ油,三温糖	生椎茸,みつば,にん じん,たけのこ(水 煮),れんこん,ごぼ う,干し椎茸,ぼんか ん	エネルギー 647 kcal たんぱく質 30.2 g 食塩相当量 2.1 g
20 木		ごまきなこトースト クリームシチュー ツナサラダ	牛乳(飲用),きな こ,白いんげん豆,鶏 肉,牛乳(調理用), 生クリーム,ツナ水 煮(フレーク)	無塩食パン,有塩ハ ター,はちみつ,白す りごま,じゃが芋,サ ラダ油,薄力粉,上白 糖	玉葱,にんじん,セロ リー,マッシュルー ム(水煮),きゅう り,キャベツ	エネルギー 697 kcal たんぱく質 24.7 g 食塩相当量 1.5 g
21 金		マーボー丼 にらたまスープ オレンジかん	牛乳(飲用),木綿 豆腐,豚肉,赤みそ,鶏 肉,たまご,粉寒天	精白米,精麦,白いり ごま,サラダ油,上白 糖,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく, ねぎ,たけのこ(水 煮),干し椎茸,にら, 玉葱,にんじん,えの きたけ,オレンジ果 汁	エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.7 g 食塩相当量 2.2 g
24 月		ご飯 手作り人参ふりかけ 味噌汁 ぶりの照り焼き 磯あえ	牛乳(飲用),ちりめ んじゃこ,木綿豆腐, 油揚げ,生わかめ,白 みそ,赤みそ,ぶり切 身,さざみのり	精白米,精麦,白いり ごま,ごま油,上白糖	にんじん,ねぎ,しょ うが,キャベツ,小松 菜,えのきたけ,しめ じ,冷凍ホールコー ン	エネルギー 651 kcal たんぱく質 32.1 g 食塩相当量 1.9 g
25 火		冬野菜カレーライス 白菜サラダ りんご	牛乳(飲用),豚肉	精白米,精麦,サラダ 油,じゃが芋,薄力粉, 白すりごま,ごま油, 上白糖	しょうが,にんにく, 玉葱,トマトピュー レ,にんじん,ごぼ う,大根,白菜,きゅう り,りんご	エネルギー 704 kcal たんぱく質 20.2 g 食塩相当量 1.7 g
26 水		ソフト麺(ゆでめん) ミートソース フライドポテト コールスローサラダ	牛乳(飲用),豚肉, 大豆	ゆでめん,サラダ油, 上白糖,薄力粉,じゃ が芋,揚げ油	しょうが,にんにく,玉 葱,にんじん,セロリー, マッシュルーム(水 煮),トマトピューレ, キャベツ,きゅうり	エネルギー 755 kcal たんぱく質 25.5 g 食塩相当量 2.4 g
27 木		コッペパン いちごジャム クジラの竜田揚げ ワンタンスープ	牛乳(飲用),鯨肉 (赤肉),豚肉	コッペパン,いちご ジャム,上新粉,でん ぷん,揚げ油,ウエー プワンタン,ごま油, サラダ油	にんにく,しょうが, 白菜,にんじん,ねぎ, ほうれん草,干し椎 茸	エネルギー 609 kcal たんぱく質 30.3 g 食塩相当量 2.3 g
28 金		ご飯 豚汁 鮭の塩焼き 即席漬け	牛乳(飲用),豚肉, 木綿豆腐,白みそ,赤 みそ,鮭切身	精白米,精麦,サラダ 油,里芋,こんにやく	しょうが,ごぼう,大 根,にんじん,ねぎ, キャベツ,きゅうり	エネルギー 607 kcal たんぱく質 32.4 g 食塩相当量 1.5 g
31 月	音 楽 会 振 替 休 業 日					

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11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。