



令和3年 6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	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
1火		ご飯 いらたま汁 肉豆腐 メロン	牛乳(飲用), 絹ごし豆腐, たまご, 白みそ, 赤みそ, 豚肉, 木綿豆腐	精白米, サラダ油, 上白糖	にら, ねぎ, にんじん, 玉葱, しめじ, 小松菜, にんにく, しょうが, メロン	エネルギー 597 kcal たんぱく質 30.1 g 食塩相当量 2.2 g
2水		担々麺 大根の即席漬け フルーツ白玉	牛乳(飲用), 豚肉, 赤みそ, 絹ごし豆腐	蒸し中華麺, ごま油, サラダ油, 上白糖, 練りごま, 白すりごま, てんぷん, 白玉粉, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, ビーマン, ねぎ, 干し椎茸, 大根, きゅうり, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶	エネルギー 674 kcal たんぱく質 23.0 g 食塩相当量 2.2 g
3木		コーンピラフ 鮭のムニエルレモン醤油 マセドアンサラダ キャベツとベーコンのスープ	牛乳(飲用), 生鮭切身, ベーコン	精白米, バター, 薄力粉, サラダ油, じゃが芋, 上白糖	冷凍ホールコーン, 玉葱, にんじん, パセリ, レモン, きゅうり, キャベツ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 1.9 g
4金		ご飯 豚汁 豆あじの香味揚げ かみかみサラダ	牛乳(飲用), 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 豆豉, するめ, ちりめんじゃこ	精白米, 精麦, じゃが芋, こんにゃく, サラダ油, 揚げ油, 白すりごま, ごま油, 上白糖	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, しょうが, きゅうり, キャベツ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.9 g 食塩相当量 1.7 g
7月		ドライカレー きのごサラダ 冷凍みかん	牛乳(飲用), 豚肉, 大豆	精白米, サラダ油, 薄力粉	にんじん, 玉葱, ビーマン, にんにく, しょうが, トマトピューレ, 生椎茸, えのきたけ, しめじ, キャベツ, 冷凍みかん	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.3 g 食塩相当量 1.3 g
8火		きなごま揚げパン レンズ豆のスープ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用), きなご, ベーコン, 鶏肉, レンズ豆, プレーンヨーグルト	コッパン, 揚げ油, 白すりごま, 上白糖, じゃが芋, サラダ油	玉葱, にんじん, かぶ, キャベツ, トマト缶詰(ホール), みかん缶, 黄桃缶, バイン缶	エネルギー 642 kcal たんぱく質 21.3 g 食塩相当量 2.1 g
9水		ご飯 手作りふりかけ 田舎汁 たまご焼き 五目豆	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, おかか割り, あおのり, 鶏肉, 木綿豆腐, たまご, 大豆, 角切り昆布, さつま揚げ	精白米, 精麦, 白いりごま, じゃが芋, サラダ油, 上白糖, こんにゃく, 三温糖	大根, ごぼう, 白菜, ねぎ, にんじん	エネルギー 601 kcal たんぱく質 30.8 g 食塩相当量 2.0 g
10木		冷やしきつねうどん 野菜とツナのおえもの 青のりポテト	牛乳(飲用), 鶏肉, 生わかめ, 油揚げ, ツナフレーク, あおのり	冷凍うどん, 上白糖, 三温糖, じゃが芋, 揚げ油	ねぎ, ほうれん草, キャベツ, 大根	エネルギー 628 kcal たんぱく質 29.7 g 食塩相当量 2.0 g
11金		梅ご飯 味噌汁 鯖の南部焼き ひじきあえ	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, 白みそ, 赤みそ, さば切身, ひじき, 糸削り	精白米, 白いりごま, じゃが芋, サラダ油, 上白糖	梅干し, 玉葱, キャベツ, にんじん	エネルギー 623 kcal たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 2.2 g
14月		鰯のかば焼き丼 沢煮椀 即席漬け	牛乳(飲用), いわし開き, 豚肉	精白米, 白いりごま, てんぷん, 揚げ油, 上白糖, サラダ油	しょうが, ごぼう, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, きゅうり, キャベツ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.1 g 食塩相当量 2.1 g
15火		ピザトースト クリームシチュー グリーンサラダ	牛乳(飲用), ホンレスハム, ピザチーズ, 鶏肉, 牛乳(調理用), 生クリーム	無塩食パン, サラダ油, じゃが芋, 薄力粉, 有塩バター, ごま油, 上白糖	玉葱, ビーマン, トマトピューレ, にんじん, しめじ, パセリ, キャベツ, きゅうり, 白菜	エネルギー 621 kcal たんぱく質 25.1 g 食塩相当量 1.8 g
16水		じゃこご飯 すまし汁 肉じゃが ゆかり漬け	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, 生わかめ, 絹ごし豆腐, 豚肉	精白米, 白いりごま, あらね, じゃが芋, 糸こんにゃく, サラダ油, 上白糖	ねぎ, 玉葱, にんじん, さやいんげん, 大根, キャベツ, ゆかり粉	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 1.9 g
17木		豚丼 五目みそ汁 ごまあえ	牛乳(飲用), 豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 精麦, しらたき, 三温糖, じゃが芋, 上白糖, 白すりごま	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, キャベツ, ねぎ, 小松菜, 大根	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.0 g 食塩相当量 2.2 g
18金		シシユューシー もずく味噌汁 もやしチャンプルー パインかん	牛乳(飲用), 豚肉, 刻み昆布, もずく, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐, おかか割り, 粉寒天	精白米, サラダ油, 白いりごま, 上白糖, ごま油	しょうが, ごぼう, にんじん, 小松菜, えのきたけ, もやし, 玉葱, にら, バインジュース	エネルギー 613 kcal たんぱく質 28.7 g 食塩相当量 2.0 g
21月		海の幸ピラフ 野菜サラダ ベジタブルスープ	牛乳(飲用), いか短冊, 冷凍むきえび, 炊き込みわかめ, 豚肉, 凍り豆腐	精白米, てんぷん, 揚げ油, サラダ油, 上白糖, じゃが芋	玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, 大根, しょうが, パセリ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.3 g 食塩相当量 2.2 g
22火		ごまご飯 けんちん汁 メルルーサの変わりソース 磯じゃこあえ	牛乳(飲用), 木綿豆腐, メルルーサ切身, ちりめんじゃこ, きざみのり	精白米, 白いりごま, こんにゃく, じゃが芋, ごま油, てんぷん, 揚げ油, 上白糖	にんじん, 大根, ごぼう, ねぎ, 玉葱, 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 618 kcal たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 2.1 g
23水		セサミトースト チリコンカン コーンサラダ	牛乳(飲用), 金時豆, 豚肉	無塩食パン, 有塩バター, はちみつ, 白すりごま, サラダ油, 薄力粉, 上白糖	セロリ, にんにく, 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, 冷凍ホールコーン	エネルギー 656 kcal たんぱく質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g
24木		キムチチャーハン トマトとたまごのスープ ナムル さくらんぼ	牛乳(飲用), 豚肉, ベーコン, たまご	精白米, サラダ油, ごま油, 白いりごま, てんぷん	にんじん, キムチ漬け, ねぎ, 玉葱, トマト, 小松菜, 大根, にんにく, さくらんぼ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.7 g 食塩相当量 2.0 g
25金		スパゲティカレーミートソース わかめサラダ あじさいゼリー	牛乳(飲用), 豚肉, 大豆, 粉チーズ, 生わかめ, 粉寒天	スパゲティ, サラダ油, 上白糖, 薄力粉, 三温糖, ごま油	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, セロリ, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, ぶどうジュース	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.9 g 食塩相当量 2.0 g
28月		ガーリックトースト ポークシチュー ヨーグルトかん	牛乳(飲用), 豚肉, 大豆, 生クリーム, 粉寒天, ヨーグルト(ドリンクタイプ)	食パン, 有塩バター, じゃが芋, サラダ油, 上白糖, 薄力粉	にんにく, パセリ粉, パセリ, セロリ, にんじん, 玉葱, しょうが, しめじ, トマト缶詰(ホール), トマトピューレ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 23.8 g 食塩相当量 1.9 g
29火		ご飯 レタスのスープ 八宝菜 ゆでとうもろこし	牛乳(飲用), 豚肉, 絹ごし豆腐, うすらたまご(水煮), 冷凍むきえび, いか短冊	精白米, サラダ油, ごま油, てんぷん, 白いりごま	しょうが, 玉葱, にんじん, レタス, だけのこと(水煮), 白菜, チンゲン菜, ねぎ, 干し椎茸, とうもろこし	エネルギー 646 kcal たんぱく質 29.5 g 食塩相当量 2.3 g
30水		こぎつねご飯 きのご汁 鰯の西京焼き ごまじゃこあえ	牛乳(飲用), 油揚げ, 鶏肉, 絹ごし豆腐, さわら切身, ちりめんじゃこ	精白米, 三温糖, 白いりごま, サラダ油, 白すりごま, ごま油, 上白糖	にんじん, しめじ, えのきたけ, 小松菜, キャベツ, きゅうり, 大根	エネルギー 630 kcal たんぱく質 33.3 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4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。