

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 体のちようしを ととのえる	栄養価
1 木		スパゲティ夏野菜ソース コーンサラダ パンナコッタ	 牛乳(飲用),ベー コン,豚肉,粉チーズ, 粉寒天,粉ゼラチン, 牛乳(調理用),生 クリーム	スパゲティ,オリ ブ油,上白糖,サラ ダ油,いちごジャム	にんにく,しょうが,セ ロリ,玉葱,なす,ズ ッキーニ,黄ピーマン,ト マト,トマトピューレ, キャベツ,きゅうり,に んじん,冷凍ホール コーン	エネルギー 686 kcal たんぱく質 27.2 g 食塩相当量 1.9 g
2 金		ごまご飯 四川豆腐 揚げワンタンサラダ 枝豆	 牛乳(飲用),赤み そ,豚肉,木綿豆腐	精白米,白いりごま, サラダ油,上白糖,で んぷん,ごま油,生ワ ンタン皮,揚げ油	しょうが,にんにく,玉 葱,たけのこ(水煮), にんじん,干し椎茸,チ ンゲン菜,キャベツ, きゅうり,冷凍ホール コーン,枝豆	エネルギー 618 kcal たんぱく質 28.0 g 食塩相当量 1.4 g
5 月		ジャンバラヤ クリームコーンスープ じゃが芋のチーズ焼き	 牛乳(飲用),鶏肉, ベーコン,牛乳(調 理用),ピザチーズ	精白米,精麦,サラ ダ油,薄力粉,じゃが芋, 有塩バター	しょうが,にんにく,玉 葱,ピーマン,マッシュ ルーム水煮,トマト ピューレ,にんじん,ク リームコーン缶,冷凍 ホールコーン,パセリ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g
6 火		ゆかりごまご飯 いらたま汁 ピリカラ肉じゃが 小玉ずいか	 牛乳(飲用),絹ご し豆腐,たまご,白み そ,赤みそ,豚肉	精白米,精麦,白いり ごま,サラダ油,じゃ が芋,糸こんにゃく, 三温糖	ゆかり粉,いら,ねぎ, 玉葱,にんじん,さや いんげん,小玉ずい か	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.8 g 食塩相当量 2.1 g
7 水		セタうどん ツナとわかめのあえもの 冷やしぜんざい	 牛乳(飲用),鶏肉, 油揚げ,きす,たまご, ツナフレーク,生わ かめ,あずき	冷凍細うどん,三温 糖,白すりごま,さつ ま芋,薄力粉,揚げ油, 上白糖,冷凍白玉も ち	ねぎ,オクラ,モロッ コいんげん,キャベ ツ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 2.0 g
8 木		ソフトフランスパン ジュリアンスープ メルルーサのムニエル マセドアンサラダ ピーチかん	 牛乳(飲用),ベー コン,メルルーサ切 身,粉寒天	ソフトフランスパ ン,薄力粉,オリ ブ油,じゃが芋,サラ ダ油,上白糖	玉葱,キャベツ,にん じん,セロリ,きゅう り,冷凍ホールコー ン,桃果汁ジュース	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 2.3 g
9 金		ご飯 キムムッチ トックのスープ 鯖の韓国風焼き ナムル	 牛乳(飲用),きざ みのり,絹ごし豆腐, たまご,さわら切身	精白米,精麦,白いり ごま,三温糖,ごま油, トック,でんぷん,サ ラダ油	にんにく,にんじん, 干し椎茸,白菜,ねぎ, 小松菜,大根	エネルギー 618 kcal たんぱく質 28.6 g 食塩相当量 2.2 g
12 月		ご飯 冬瓜汁 鮭の塩焼き 磯和え 大豆とじゃこの甘辛揚げ	 牛乳(飲用),豚肉, 生鮭切身,きざみの り,大豆,ちりめん じゃこ	精白米,精麦,でんぷ ん,揚げ油,三温糖,白 いりごま	ごぼう,にんじん,ね ぎ,干し椎茸,とうが ん,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 604 kcal たんぱく質 33.6 g 食塩相当量 1.7 g
13 火		マーボー丼 中華スープ 冷凍みかん	 牛乳(飲用),木綿豆 腐,豚肉,鶏肉,たまご	精白米,精麦,サラ ダ油,上白糖,ごま油,で んぷん,白いりごま	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,チンゲン 菜,冷凍みかん	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.6 g 食塩相当量 2.3 g
14 水		パエリア グリーンサラダ ビスコッチョ	 牛乳(飲用),鶏肉, 冷凍むきえび,いか 短冊,いか短冊,ブ レーンヨーグルト, たまご	精白米,精麦,有塩バ ター,サラダ油,ごま 油,上白糖,オリ ブ油,薄力粉,粉糖	玉葱,マッシュル ーム水煮,赤ピーマン, ピーマン,にんにく, キャベツ,きゅうり, レモン果汁	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.7 g 食塩相当量 1.6 g
15 木		胚芽パン 白いんげんと野菜のスープ フランクフルト ザワークラフト ジャーマンポテト	 牛乳(飲用),白 いんげん豆,鶏肉,フ ランクフルト,ベー コン,角チーズ	胚芽パン,サラ ダ油,上白糖,じゃが芋	にんじん,かぶ,玉葱, キャベツ,えのきた け,パセリ粉	エネルギー 642 kcal たんぱく質 27.0 g 食塩相当量 2.8 g
16 金		わかめご飯 味噌汁 ししゃもの二色揚げ おひたし	 牛乳(飲用),炊き 込みわかめ,生わか め,白みそ,赤みそ,し しゃも,あおのり,糸 削り	精白米,精麦,じゃが 芋,薄力粉,でんぷん, 白すりごま,揚げ油	玉葱,えのきたけ, キャベツ,大根,小松 菜,にんじん	エネルギー 606 kcal たんぱく質 26.5 g 食塩相当量 2.3 g
19 月		夏野菜カレーライス 海藻サラダ サイダーポンチ	牛乳(飲用),豚肉, 牛乳(調理用),海 藻ミックス	精白米,精麦,サラ ダ油,薄力粉,揚げ油,上 白糖,ごま油,白いり ごま,サイダー	しょうが,にんにく,玉 葱,にんじん,トマト, かぼちゃ,ピーマン,な す,キャベツ,きゅうり, 黄桃缶,パイン缶,みかん 缶	エネルギー 694 kcal たんぱく質 19.3 g 食塩相当量 1.8 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5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。