



令和3年 9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 もとになる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
2木		あんかけ焼きそば キャベツの香味だれ フルーツ白玉	牛乳(飲用),豚肉,い か短冊,冷凍むきえび	蒸し中華麺,ごま油, サラダ油,でんぷん,冷 凍白玉もち,上白糖	人参,玉葱,たけのこ (水煮),干し椎茸,白 菜,ねぎ,しょうが,キャ ベツ,きゅうり,みかん 缶,パイナップル,黄桃缶	エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.5 g 食塩相当量 2.3 g
3金		シーフードカレーライス コーンサラダ ぶどう	牛乳(飲用),豚肉,冷 凍むきえび,いか短冊, 粉チーズ	精白米,精麦,サラダ油, じゃが芋,薄力粉,上白 糖	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,冷凍ホール コーン,ぶどう	エネルギー 694 kcal たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 2.0 g
6月		きなごま揚げパン ミネストラスープ ピーズサラダ	牛乳(飲用),きなこ, 豚肉,ベーコン,青大豆, 大豆	コッパン,揚げ油,白す りごま,上白糖,シエマ カロニ,じゃが芋,サラダ 油,ごま油	玉葱,にんじん,トマト 缶詰(ホール),パセ リ,きゅうり,キャベツ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.4 g 食塩相当量 2.2 g
7火		ご飯 味噌汁 鯖の南部焼き わかめあえ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳(飲用),油揚げ, 白みそ,赤みそ,さば切 身,生わかめ,大豆,ちり めんじゃこ	精白米,精麦,じゃが芋,サ ラダ油,白いりごま,三温 糖,ごま油,でんぷん,揚げ 油	玉葱,きゅうり,大根	エネルギー 663 kcal たんぱく質 32.2 g 食塩相当量 1.8 g
8水		マーボーなす丼 たまごスープ 華風漬け	牛乳(飲用),豚肉,木 綿豆腐,赤みそ,たまご, 生わかめ	精白米,精麦,サラダ油, 上白糖,ごま油,でんぷ ん,白いりごま,三温糖	しょうが,にんにく,ねぎ, たけのこ(水煮),干し 椎茸,にら,なす,玉葱,にん じん,小松菜,きゅうり,大 根	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.5 g 食塩相当量 2.5 g
9木		わかめじゃこご飯 五目みそ汁 たまご焼き 菊花びたし	牛乳(飲用),炊き込み わかめ,ちりめんじゃこ, 油揚げ,赤みそ,白みそ,た まご,糸削り	精白米,精麦,白いりご ま,じゃが芋,上白糖	キャベツ,にんじん,ねぎ, ほうれん草,菊のり,大根	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.9 g 食塩相当量 2.3 g
10金		スパゲッティトマトソース ジャーマンポテト サワーかん	牛乳(飲用),豚肉,ベー コン,角チーズ,粉寒天,乳酸 菌飲料	スパゲティ,サラダ油, 上白糖,じゃが芋	しょうが,にんにく,セロ リ,玉葱,にんじん,トマ ト,マッシュルーム(水 煮),パセリ粉	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.5 g 食塩相当量 2.3 g
13月		さんまの蒲焼丼 かきたま汁 ごまじゃこあえ	牛乳(飲用),さんま生 開き,絹ごし豆腐,たま ご,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,薄力粉,揚げ 油,上白糖,でんぷん,白 すりごま,白いりごま	しょうが,ほうれん草, ねぎ,キャベツ,小松菜, 大根,にんじん	エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 1.9 g
14火		じゃこご飯 味噌汁 豚肉と野菜の煮物 グレープかん	牛乳(飲用),ちりめん じゃこ,油揚げ,白みそ, 赤みそ,豚肉,粉寒天	精白米,精麦,白いりご ま,サラダ油,じゃが芋, 上白糖	大根,ねぎ,にんにく,しよ うが,玉葱,にんじん,なす, トマト,さやいんげん,ぶ どうジュース	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.8 g 食塩相当量 1.8 g
15水		シャージャー麺 揚げワンタンサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),豚肉,赤 みそ,プレーンヨーグル ト	蒸し中華麺,サラダ油, ごま油,上白糖,でんぷ ん,生ワンタン皮,揚げ 油	にんにく,しょうが,ねぎ, たけのこ(水煮),干し 椎茸,にんじん,キャベツ, きゅうり,冷凍ホール コーン,みかん缶,パイ ナップ缶,黄桃缶	エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.6 g 食塩相当量 2.5 g
16木		コッパン 白いんげんと野菜のスープ ポテトグラタン 冷凍みかん	牛乳(飲用),白いん げん豆,ベーコン,鶏肉, 牛乳(調理用),ピザ チーズ	無塩コッパン,サラ ダ油,じゃが芋,薄力粉, 有塩バター	にんじん,かぶ,玉葱, キャベツ,パセリ,冷凍 みかん	エネルギー 726 kcal たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 2.0 g
17金		きのこご飯 さつま汁 真鯛の揚げ煮 茹で野菜ごまだれかけ	牛乳(飲用),油揚げ, きざみのり,鶏肉,赤み そ,白みそ,まだい	精白米,精麦,さつま芋,サ ラダ油,でんぷん,揚げ油, 白いりごま,上白糖,白す りごま	まいたけ,えのきたけ,し ょうが,干し椎茸,にんじん, ねぎ,ごぼう,大根,ほうれ ん草,キャベツ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 30.0 g 食塩相当量 2.3 g
20月	敬老の日					
21火		田舎うどん ツナとわかめのあえもの みたらし団子	牛乳(飲用),豚肉,さつ ま揚げ,油揚げ,ツナ水煮 (フレーク),生わかめ, 絹ごし豆腐	うどん(冷凍),じゃが 芋,サラダ油,上新粉,白玉 粉,上白糖,でんぷん	大根,にんじん,ごぼう, ねぎ,キャベツ	エネルギー 659 kcal たんぱく質 27.6 g 食塩相当量 2.2 g
22水		ご飯 春雨スープ 鯖の韓国風焼き ナムル	牛乳(飲用),豚肉,う すらたまご,さわら切 身	精白米,精麦,サラダ油, 春雨,ごま油,白いりご ま	にんじん,たけのこ(水 煮),干し椎茸,しょうが, ねぎ,にんにく,小松菜,大 根	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.8 g 食塩相当量 1.6 g
23木	秋分の日					
24金		おはぎ 豚汁 小松菜の辛子醤油あえ	牛乳(飲用),きなこ, 豚肉,木綿豆腐,白みそ, 赤みそ	精白米,もち米,上白糖, 黒すりごま,じゃが芋, こんにゃく,サラダ油	ごぼう,大根,にんじん,ね ぎ,しょうが,小松菜	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.6 g 食塩相当量 1.4 g
27月		ツナカレーピラフ ベジタブルスープ グリーンサラダ	牛乳(飲用),ツナ水 煮(フレーク),豚肉, 高野豆腐	精白米,精麦,有塩バ ター,サラダ油,じゃが 芋,ごま油	玉葱,にんじん,ピーマン, マッシュルーム(水 煮),冷凍ホールコー ン,しょうが,キャベツ,パ セリ,きゅうり,白菜	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g
28火		ご飯 いらたまスープ 八珍豆腐 梨	牛乳(飲用),鶏肉,た まご,木綿豆腐,冷凍む きえび,いか短冊,豚肉	精白米,精麦,でんぷん, ごま油,上白糖,サラダ 油	玉葱,にんじん,にら,にん じく,しょうが,たけのこ (水煮),干し椎茸,チン ゲン菜,なし	エネルギー 613 kcal たんぱく質 27.2 g 食塩相当量 2.1 g
29水		シュガートースト ポークピーズ 海藻サラダ	牛乳(飲用),大豆,豚 肉,生クリーム,海藻 ミックス	無塩食パン,有塩バタ ー,グラニュー糖,サラダ油, じゃが芋,上白糖,薄力粉, ごま油	しょうが,にんにく,にん じん,玉葱,マッシュルーム(水 煮),パセリ,トマトピュー レ,キャベツ,きゅうり	エネルギー 644 kcal たんぱく質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g
30木		栗ごはん すまし汁 豆鮓の南蛮漬け おかかあえ	牛乳(飲用),生わか め,絹ごし豆腐,豆鮓,糸 削り	精白米,もち米,むきくり, 白いりごま,あられん,薄 力粉,揚げ油,上白糖	ねぎ,にんじん,玉葱,ピー マン,キャベツ,ほうれん 草,大根,えのきたけ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.4 g 食塩相当量 1.9 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。
※清瀬小・中学校で使用した給食食材産地(令和3年6・7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。