



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 もとなる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
13 金		たまご雑炊 チーズもち ごまあえ ぼんかん	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, ぼんかん	エネルギー 603 kcal たんぱく質 28.4 g 食塩相当量 2.2 g
16 月		ご飯 呉汁 鮭の塩焼き 白菜の即席漬け	牛乳(飲用), 大豆, 油揚げ, 赤みそ, 生鮭切身, ちりめんじゃこ	精白米, 精麦, 里芋, サラダ油, 白いりごま	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, 白菜, きゅうり	エネルギー 622 kcal たんぱく質 33.8 g 食塩相当量 1.7 g
17 火		スパゲティミートソース マセドアンサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用), 大豆, 豚肉, フレーンヨーグルト	スパゲティ, サラダ油, 上白糖, 薄力粉, じゃが芋	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮), セロリ, トマトピューレ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, みかん缶, 黄桃缶, バイン缶	エネルギー 670 kcal たんぱく質 25.0 g 食塩相当量 1.8 g
18 水		野沢菜ご飯 茶碗蒸し 炊き合わせ	牛乳(飲用), しらす干し, たまご, 鶏肉, 冷凍むきえび, かまぼこ, 生揚げ	精白米, 精麦, サラダ油, 白いりごま, こんにゃく, じゃが芋, 上白糖	野沢菜(塩漬), 生椎茸, みつば, にんじん, たけのこ(水煮), ごぼう, 干し椎茸	エネルギー 627 kcal たんぱく質 28.7 g 食塩相当量 2.0 g
19 木		ご飯 味噌汁 さばの文化干し 茹で野菜ごまだれがけ じゃが芋の甘辛煮	牛乳(飲用), 生わかめ, 絹豆腐, 白みそ, 赤みそ, さば文化干し	精白米, 精麦, 上白糖, 白いりごま, 練りごま, 白, じゃが芋, 三温糖	ねぎ, 大根, ほうれん草, キャベツ, にんじん	エネルギー 673 kcal たんぱく質 32.5 g 食塩相当量 2.4 g
20 金		ごまご飯 きのこスープ 八珍豆腐	牛乳(飲用), 木綿豆腐, 豚肉, 冷凍むきえび, いか短冊, 鶏肉	精白米, 白いりごま, サラダ油, 上白糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, 玉葱, 干し椎茸, チンゲン菜, しめじ, えのきたけ, 小松菜	エネルギー 603 kcal たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 2.1 g
23 月		米粉コッパン パークビーンズ ブロッコリーサラダ サワーかん	牛乳(飲用), 大豆, 豚肉, 粉寒天, 乳酸菌飲料	米粉コッパン, サラダ油, じゃが芋, 上白糖, 薄力粉	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, ブロッコリー	エネルギー 610 kcal たんぱく質 27.3 g 食塩相当量 2.7 g
24 火		鶏飯 きびなご揚げ 野菜のあえもの 白くま風ミルクプリン	牛乳(飲用), 鶏肉, きざみのり, きびなご, 粉寒天, 牛乳(調理用), 加藤練乳, 生クリーム	精白米, 精麦, 白いりごま, サラダ油, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 白すりごま, 上白糖, 甘納豆(あずき)	万能ねぎ, 干し椎茸, にんじん, たくあん漬け, ほうれん草, 大根, みかん缶	エネルギー 618 kcal たんぱく質 30.1 g 食塩相当量 2.0 g
25 木		梅じゃこご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 高野豆腐の煮物 みかん	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, 油揚げ, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ, 高野豆腐, ぶり切身	精白米, 精麦, 白いりごま, じゃが芋, 上白糖, サラダ油	梅干し, 大根, にんじん, 小松菜, しょうが, みかん	エネルギー 681 kcal たんぱく質 33.1 g 食塩相当量 2.2 g
26 木		サンマーメン えびシューマイ 華風漬け	牛乳(飲用), 豚肉, 冷凍むきえび, すけとうたら(すり身), 鶏肉, 木綿豆腐	蒸し中華麺, サラダ油, ごま油, しゅうまいの皮, 三温糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, もやし, 小松菜, 玉葱, にんじん, 白菜, たけのこ(水煮), 干し椎茸, きゅうり, 大根	エネルギー 623 kcal たんぱく質 30.1 g 食塩相当量 2.2 g
27 金		仙台麩の卵とし丼 五目みそ汁 ずんだもち	牛乳(飲用), 鶏肉, 笹かまぼこ, たまご, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, 絹豆腐	精白米, 精麦, ごま油, あぶら油, 上白糖, でんぷん, じゃが芋, 上新粉, 白玉粉	玉葱, みつば, キャベツ, にんじん, ねぎ, 冷凍枝豆	エネルギー 739 kcal たんぱく質 32.5 g 食塩相当量 2.2 g
30 月		糰うどん ツナとわかめのあえもの 人参ケーキ	牛乳(飲用), 豚肉, 油揚げ, ツナ水煮フレーク, 生わかめ, 生クリーム, 牛乳(調理用)	冷凍うどん, 上白糖, 白すりごま, 薄力粉, 有塩バター	小松菜, 玉葱, にんじん, ねぎ, キャベツ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 25.0 g 食塩相当量 2.2 g
31 火		冬野菜カレーライス 白菜サラダ グレープかん	牛乳(飲用), 豚肉, 生わかめ, 粉寒天	精白米, 精麦, サラダ油, じゃが芋, 薄力粉, 白いりごま, 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, ぶどう果汁	エネルギー 739 kcal たんぱく質 20.3 g 食塩相当量 1.7 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4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。