



令和4年 10月の献立表

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

日	のみのもの	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 体のちようしを ととのえる	栄養価
3月		ご飯 春雨スープ 四川豆腐 なし	牛乳(飲用), 豚肉, うすらたまご(水煮), 木綿豆腐	精白米, 精麦, 普通春雨, サラダ油, 上白糖, こま油, でんぷん	にんじん, 干し椎茸, しょうが, ねぎ, 小松菜, 玉葱, たけのこ(水煮), チンゲン菜, にんにく, なし	エネルギー 637 kcal たんぱく質 27.0 g 食塩相当量 2.1 g
4火		煮込みうどん じゃこあえ 大学芋	牛乳(飲用), 豚肉, 油揚げ, ちりめんじゃこ	うどん(冷凍), 白いりごま, さつま芋, 揚げ油, 上白糖, 水あめ, 黒いりごま	にんじん, ねぎ, ほうれん草, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, 大根	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.7 g 食塩相当量 1.7 g
5水		ご飯 味噌汁 真鯛の変わりソースがけ ごまあえ	牛乳(飲用) 生わかめ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, まだい	精白米, 精麦, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, 白すりごま	大根, ねぎ, 玉葱, キャベツ, 小松菜	エネルギー 624 kcal たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 1.9 g
6木		ホットドッグ ひよこ豆と野菜のスープ ダイコンサラダ	牛乳(飲用), ウインナー, ひよこ豆, 豚肉	無塩コッペパン, 有塩バター, じゃが芋, サラダ油, 上白糖	キャベツ, にんじん, かぶ, 玉葱, 大根, きゅうり, 冷凍ホールコーン	エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.5 g 食塩相当量 2.2 g
7金		きびご飯 けんちん汁 鯖のごまみそ焼き キャベツの辛子醤油かけ	牛乳(飲用), 木綿豆腐, さわら切身, 白みそ	精白米, きび, こんにゃく, 里芋, こま油, 上白糖, 白いりごま, 白すりごま	にんじん, 大根, ごぼう, ねぎ, しょうが, キャベツ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 1.9 g
10月	ス ポ ー ツ の 日					
11月		わかめじゃこご飯 鶏のから揚げ 青菜ごま炒め 粉ふき芋	ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ, 鶏肉, あおりのり	精白米, 白いりごま, 上新粉, 揚げ油, こま油, じゃが芋	にんにく, しょうが, 小松菜, キャベツ, にんじん, 冷凍ホールコーン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.5 g 食塩相当量 1.9 g
12水		ごまご飯 目鯛つみれ汁 ピリカラ肉じゃが	牛乳(飲用), めだい, 鶏肉, 木綿豆腐, 豚肉	精白米, 白いりごま, でんぷん, 普通春雨, サラダ油, じゃが芋, 糸こんにゃく, 三温糖	しょうが, 白菜, にんじん, 小松菜, ねぎ, 干し椎茸, 玉葱, さやいんげん	エネルギー 640 kcal たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 1.7 g
13木		無塩丸パン ミネストラスープ 白身魚のチーズ焼き ピーンズサラダ	牛乳(飲用), 豚肉, ベーコン, メルルーサ切身, ピザチーズ, ひよこ豆, 大豆	無塩丸パン, シェルマカロニ, じゃが芋, サラダ油, 上白糖	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 609 kcal たんぱく質 33.8 g 食塩相当量 1.9 g
14金		ゆかりごまご飯 味噌汁 鶏肉と里芋のうま煮 グレープかん	牛乳(飲用), 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 鶏肉, 凍り豆腐, うすらたまご(水煮), 粉寒天	精白米, 精麦, 白いりごま, こんにゃく, 里芋, 三温糖, 上白糖	ゆかり粉, キャベツ, にんじん, ねぎ, ごぼう, たけのこ(水煮), 干し椎茸, さやいんげん, ぶどう果汁	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.5 g 食塩相当量 2.3 g
17月		秋の香りご飯 いらたま汁 鯖の文化干し おかかあえ	牛乳(飲用), 油揚げ, 絹豆腐, たまご, さば文化干し, 糸削り	精白米, もち米, むきぐり, でんぷん	しめじ, にんじん, えのきたけ, いら, ねぎ, 白菜, ほうれん草, 大根	エネルギー 624 kcal たんぱく質 34.3 g 食塩相当量 2.6 g
18火		きなごまトースト 秋のクリーム煮 海藻サラダ	牛乳(飲用), きなこ, 豚肉, 大豆, 牛乳(調理用), 生クリーム, 海藻ミックス	無塩食パン, 有塩バター, はちみつ, 白すりごま, サラダ油, さつま芋, 薄力粉, こま油, 白いりごま	セロリー, にんじん, 玉葱, しめじ, かぶ, キャベツ, きゅうり	エネルギー 690 kcal たんぱく質 23.7 g 食塩相当量 1.6 g
19水		さつま芋ご飯 かきたま汁 ししゃもの唐揚げ 茹で野菜ごまだれかけ	牛乳(飲用), 絹豆腐, たまご, ししゃも	精白米, さつま芋, 白いりごま, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, 練りごま白	ほうれん草, ねぎ, 小松菜, キャベツ, 大根	エネルギー 643 kcal たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 2.1 g
20木		マーボー麺 華風漬け サイダーポンチ	牛乳(飲用), 木綿豆腐, 豚肉, 赤みそ	蒸し中華麺, こま油, サラダ油, 上白糖, でんぷん, 三温糖, 白いりごま, サイダー	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ(水煮), 干し椎茸, きゅうり, 大根, 黄桃缶, みかん缶, パイン缶	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.5 g 食塩相当量 2.4 g
21金		海の幸ピラフ レンズ豆のスープ じゃが芋のチーズ焼き	牛乳(飲用), いか短冊, 冷凍むきえび, 炊き込みわかめ, 豚肉, レンズ豆, ピザチーズ	精白米, 精麦, でんぷん, 揚げ油, サラダ油, じゃが芋	玉葱, にんじん, かぶ, キャベツ, トマト缶詰(ホール), パセリ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 2.3 g
24月		中華丼 わかめスープ フルーツヨーグルトかけ	牛乳(飲用), 豚肉, いか短冊, 冷凍むきえび, うすらたまご(水煮), 生わかめ, 木綿豆腐, フレーンヨーグルト	精白米, 精麦, サラダ油, でんぷん, こま油, 白いりごま	たけのこ(水煮), 白菜, 玉葱, ねぎ, にんじん, チンゲン菜, 干し椎茸, しょうが, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	エネルギー 644 kcal たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 2.5 g
25火		チリピーズドッグ パスタスープ グリーンサラダ	牛乳(飲用), 大豆, 豚肉, ベーコン	無塩コッペパン, サラダ油, 薄力粉, じゃが芋, リボンマカロニ, 上白糖	にんじん, ねぎ, ほうれん草, ごぼう, キャベツ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 28.0 g 食塩相当量 2.0 g
26水		ご飯 豚汁 きびなご揚げ 磯あえ 柿	牛乳(飲用), 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, きびなご, きざみのり	精白米, 精麦, じゃが芋, こんにゃく, サラダ油, でんぷん, 揚げ油	ごぼう, 大根, 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, かき	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.6 g 食塩相当量 1.6 g
27木		スパゲッティきのこクリームソース コールスローサラダ ハロウィンゼリー	牛乳(飲用), ベーコン, 鶏肉, 牛乳(調理用), 生クリーム, 粉寒天	スパゲッティ, サラダ油, 薄力粉, 有塩バター, 上白糖	しめじ, 玉葱, 生椎茸, にんじん, キャベツ, レッドキャベツ, きゅうり, かぼちゃ	エネルギー 694 kcal たんぱく質 22.7 g 食塩相当量 1.7 g
28金		ソースかつ丼 すまし汁 野菜の即席漬け	牛乳(飲用), 豚肉, 生わかめ, 絹豆腐, 刻み昆布	精白米, 精麦, 薄力粉, パン粉, 揚げ油, 三温糖, 白いりごま, あられふ	キャベツ, ねぎ, 小松菜, 白菜, 大根, しょうが	エネルギー 668 kcal たんぱく質 26.2 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。