



令和4年 11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 もどになる	緑のなかま 体のちようしを とどえる	栄養価	
1 火		ホットドッグ 野菜スープ マセドアンサラダ	牛乳(飲用),ウインナー, 豚肉,レンズ豆	無塩コッパン,有塩ハ ター,サラダ油,じゃが芋, 上白糖	キャベツ,玉葱,にんじん,ほ うれん草,セロリー,きゅう り,冷凍ホールコーン	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	642 24.6 2.4 kcal g
2 水		鮭ご飯 さつまい 干草焼き ゆかり漬	牛乳(飲用),生鮭フィレ, 鶏肉,赤みそ,白みそ,たまご, 木綿豆腐	精白米,精麦,白いりごま, さつまい,サラダ油,上白 糖	にんじん,ねぎ,ごぼう,大根, ほうれん草,キャベツ,ゆかり 粉	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	708 34.9 2.5 kcal g
3 木	文化の日						
4 金		ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き じゃこあえ	牛乳(飲用),油揚げ,白み そ,赤みそ,豚肉,ちりめん じゃこ	精白米,精麦,じゃが芋,上 白糖,ごま油,白いりごま	玉葱,しょうが,大根,きゅう り	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	646 28.0 2.0 kcal g
7 月		ごまきな粉揚げパン クリームコンスープ ごぼうサラダ	牛乳(飲用),きな粉,ペー コン,牛乳(調理用)	無塩コッパン,揚げ油, 白すりごま,上白糖,じゃ が芋,サラダ油,有塩ハ ター,薄力粉,ごま油	玉葱,にんじん,クリームコー ン缶詰,冷凍ホールコーン,ご ぼう,きゅうり,キャベツ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	672 21.1 1.6 kcal g
8 火		シーフードピラフ ビーンズサラダ フルーツポンチ	牛乳(飲用),いか短冊,冷 凍むきえび,青大豆,大豆	精白米,精麦,サラダ油,ご ま油,上白糖	玉葱,にんじん,冷凍グリーン ピース,きゅうり,キャベツ, みかん缶,パイナップル,黄桃缶	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	619 24.6 1.7 kcal g
9 水		キムチチャーハン 青梗菜のスープ いかの韓国風焼き サワーかん	牛乳(飲用),豚肉,うすらた まご(水煮),いか,粉寒天, 乳酸菌飲料	精白米,精麦,サラダ油,ご ま油,白いりごま,普通春 雨,てんぷん	にんじん,キムチ漬,ねぎ, チンゲン菜,たけのこ(水 煮),干し椎茸,にんにく	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	629 28.0 2.0 kcal g
10 木		ご飯 手作りふりかけ 根菜の味噌汁 豆あじの香味揚げ 和風和え	牛乳(飲用),ちりめんじゃ こ,おかか削り,あおのり,白 みそ,赤みそ,豆豉,ツナ水煮 (フレーク),生わかめ	精白米,精麦,白いりごま, じゃが芋,サラダ油,てん ぷん,揚げ油	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ, しょうが,キャベツ,きゅうり	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	670 30.7 2.0 kcal g
11 金		しっぽくうどん ごまあえ 甘納豆と栗の蒸しパン	牛乳(飲用),鶏肉,油揚げ,牛 乳(調理用),たまご	冷凍うどん,里芋,上白糖, 白すりごま,薄力粉,甘納 豆(あずき),くり(甘 煮),有塩バター	大根,にんじん,ごぼう,ねぎ, キャベツ,小松菜	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	686 28.5 1.9 kcal g
14 月		ご飯 呉汁 和風きのこハンバーグ 野菜とツナのあえもの	牛乳(飲用),大豆,油揚げ,赤 みそ,木綿豆腐,鶏肉,ツナ水 煮(フレーク)	精白米,精麦,サラダ油,て んぷん,上白糖	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ, 干し椎茸,しめじ,えのきた け,ほうれん草,キャベツ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	692 34.0 2.0 kcal g
15 火		ハヤシライス 海藻サラダ キャロットかん	牛乳(飲用),豚肉,生ク リーム,海藻ミックス,粉寒 天	精白米,精麦,サラダ油,薄 力粉,白いりごま,上白糖, ごま油	にんじん,玉葱,ピーマン,に んにく,トマトピューレ,キャ ベツ,きゅうり,みかん果汁	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	719 20.2 2.1 kcal g
16 水		マーボー丼 中華サラダ りんご	牛乳(飲用),木綿豆腐, 豚肉,赤みそ	精白米,精麦,サラダ油,上 白糖,ごま油,てんぷん,普 通春雨	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,キャベツ,きゅ うり,りんご	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	639 22.7 1.8 kcal g
17 木		スパゲティミートソース ダイコンサラダ さつまいもケーキ	牛乳(飲用),大豆,豚肉,粉 チーズ,牛乳(調理用),た まご	スパゲティ,サラダ油,上 白糖,薄力粉,ごま油,さつ まい,有塩バター,薄力粉, マヨネーズ	しょうが,にんにく,玉葱,に んじん,セロリー,マッシュ ルーム(水煮),トマト ピューレ,大根,きゅうり,冷 凍ホールコーン	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	750 26.7 2.6 kcal g
18 金		ごまご飯 沢煮わん んまの塩焼き 大根のおろし煮 じゃがいもの甘辛煮	牛乳(飲用),豚肉,さんま	精白米,白いりごま,サラ ダ油,じゃが芋,三温糖	ごぼう,にんじん,ねぎ,干し 椎茸,大根	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	639 24.2 2.0 kcal g
21 月		無塩コッパン パスタスープ 里芋のグラタン	牛乳(飲用),ベーコン,豚 肉,冷凍むきえび,鶏肉,牛乳 (調理用),ピザチーズ	無塩コッパン,マカロ ニ,里芋,サラダ油,薄力 粉,有塩バター	玉葱,にんじん,パセリ,にん にく,しょうが,マッシュル ーム(水煮)	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	680 34.6 2.3 kcal g
22 火		五穀おこわ かきたま汁 さばのみそ煮 おかかあえ 柿	牛乳(飲用),絹豆腐,たま ご,さば,赤みそ,糸削り	精白米,もち米,きび,あわ, 精麦,赤米,てんぷん,三温 糖	ほうれん草,ねぎ,しょうが, 白菜,小松菜,大根,にんじん, かき	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	692 38.0 2.1 kcal g
23 水	勤労感謝の日						
24 木		ご飯 納豆 味噌汁 肉じゃが	牛乳(飲用),糸挽納豆,生 わかめ,絹豆腐,白みそ,赤み そ,豚肉	精白米,精麦,じゃが芋,糸 こんにゃく,サラダ油,上 白糖	ねぎ,えのきたけ,玉葱,にん じん,さやいんげん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	696 29.9 1.8 kcal g
25 金		りんごトースト ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳(飲用),大豆,豚肉,生 クリーム,ツナ水煮(フレー ク)	無塩食パン,上白糖,有塩 バター,サラダ油,じゃが 芋,薄力粉	りんご,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,きゅう り,キャベツ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	660 24.7 2.2 kcal g
28 月		ツナカレーピラフ イタリアンスープ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),ツナ水煮(フ レーク),ベーコン,粉チ ーズ,たまご,粉寒天,ヨーグル ト	精白米,精麦,サラダ油,パ ン粉,上白糖	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,ほうれん草	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	654 23.0 2.3 kcal g
29 火		広東麺 ポテトたこあげ みかん	牛乳(飲用),豚肉,たこ,た まご,あおのり	蒸し中華麺,サラダ油,ご ま油,てんぷん,じゃが芋, 薄力粉,揚げ油	にんにく,しょうが,もやし, ねぎ,玉葱,にんじん,にら, たけのこ(水煮),みかん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	680 26.2 2.3 kcal g
30 水		高野豆腐ご飯 きのこ汁 きびなごの磯辺揚げ 茹で野菜ごまだれかけ	牛乳(飲用),豚肉,高野豆 腐,油揚げ,きびなご,あおの り	精白米,精麦,サラダ油,上 白糖,てんぷん,薄力粉,揚 げ油,練りごま白	干し椎茸,にんじん,しめじ, えのきたけ,小松菜,ほうれん 草,キャベツ,大根	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	652 29.2 2.0 kcal 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8・9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。