



令和4年度 4月の献立表

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 もとになる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
11月		五目寿司 すまし汁 赤魚の塩焼き 菜の花和え	牛乳(飲用),たまご,冷凍むきえび,きざみのり,生わかめ,絹ごし豆腐,赤魚切身	精白米,三温糖,白いりごま,サラダ油,あられふ,白すりごま	たけのこ(水煮),にんじん,ふき(水煮),さやえんどう,ねぎ,菜の花,ほうれん草,キャベツ,冷凍ホールコーン,しめじ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 36.0 g 食塩相当量 2.4 g
12火		チリビーンズドッグ ベジタブルスープ コーンサラダ	牛乳(飲用),大豆,豚肉,高野豆腐	無塩背割りコッペパン,サラダ油,薄力粉,じゃが芋,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマトピューレ,エリンギ,パセリ,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン	エネルギー 616 kcal たんぱく質 29.4 g 食塩相当量 1.9 g
13水		じゃこご飯 味噌汁 春野菜のうま煮 りんご	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,生わかめ,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ,鶏肉,生揚げ	精白米,精麦,白いりごま,こんにゃく,じゃが芋,上白糖	ねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,玉葱,ふき(水煮),さやえんどう,りんご	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.8 g 食塩相当量 1.9 g
14木		揚げあんかけ焼きそば 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳(飲用),豚肉,いか短冊,冷凍むきえび,木綿豆腐,粉寒天,牛乳(調理用)	蒸し中華麺,揚げ油,でんぷん,普通春雨,上白糖	にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),キャベツ,にら,しょうが,干し椎茸,ねぎ,小松菜,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.8 g 食塩相当量 2.5 g
15金		カレーライス グリーンサラダ みかんかん	牛乳(飲用),豚肉,粉寒天	精白米,精麦,じゃが芋,サラダ油,薄力粉,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,大根,みかん果汁	エネルギー 699 kcal たんぱく質 19.8 g 食塩相当量 1.6 g
18月		セサミトースト ポークビーンズ 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,はちみつ,白すりごま,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 649 kcal たんぱく質 23.4 g 食塩相当量 2.2 g
19火		ご飯 家常豆腐 華風漬け	牛乳(飲用),生揚げ,豚肉,赤みそ	精白米,精麦,サラダ油,でんぷん,ごま油,三温糖,白いりごま	干し椎茸,にんじん,ねぎ,たけのこ(水煮),キャベツ,しょうが, にんにく,きゅうり,大根	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.1 g 食塩相当量 1.8 g
20水		スパゲティミートソース きのこサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),豚肉,大豆,粉チーズ,プレーンヨーグルト	スパゲティ,サラダ油,上白糖,薄力粉,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリ,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ,生椎茸,えのきたけ,しめじ,キャベツ,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	エネルギー 665 kcal たんぱく質 27.8 g 食塩相当量 2.1 g
21木		ご飯 手作りふりかけ 味噌汁 コロッケ ポイルキャベツ	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,おかが削り,あおのり,油揚げ,白みそ,赤みそ,豚肉,たまご	精白米,精麦,白いりごま,じゃが芋,サラダ油,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉,揚げ油	大根,小松菜,にんじん,玉葱,キャベツ	エネルギー 759 kcal たんぱく質 29.8 g 食塩相当量 2.3 g
22金		ご飯 根菜汁 さばの南部焼き 磯あえ りんごかん	牛乳(飲用),さば切身,きざみのり,粉寒天	精白米,精麦,じゃが芋,サラダ油,白いりごま,上白糖	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,キャベツ,小松菜,えのきたけ,しめじ,冷凍ホールコーン,りんご果汁	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.6 g 食塩相当量 1.7 g
25月		親子丼 味噌汁 キャベツの即席漬け	牛乳(飲用),鶏肉,たまご,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,精麦,上白糖,じゃが芋,白いりごま	玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり	エネルギー 625 kcal たんぱく質 29.0 g 食塩相当量 2.3 g
26火		さぬきうどん 和風あえ おからドーナツ	牛乳(飲用),鶏肉,焼き竹輪,油揚げ,ツナ(水煮)フレーク,生わかめ,おから	冷凍うどん,白いりごま,薄力粉,白すりごま,三温糖,揚げ油,粉糖	にんじん,ねぎ,きゅうり,大根	エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.9 g 食塩相当量 1.7 g
27水		たけのこご飯 かきたま汁 鱈の照り焼き ごまあえ	牛乳(飲用),油揚げ,絹ごし豆腐,たまご,さわら切身	精白米,でんぷん,上白糖,白すりごま	たけのこ,ほうれん草,えのきたけ,しょうが,キャベツ,小松菜,大根	エネルギー 615 kcal たんぱく質 31.3 g 食塩相当量 2.1 g
28木		ご飯 五目味噌汁 ししゃもの香味揚げ おひたし サワーかん	牛乳(飲用),油揚げ,赤みそ,白みそ,ししゃも,糸削り,粉寒天,乳酸菌飲料	精白米,精麦,じゃが芋,でんぷん,揚げ油	大根,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,白菜,小松菜	エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 2.0 g
29金	昭和の日					

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2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。