



令和4年 5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月		カレーうどん 二色野菜の香り漬け 抹茶ケーキ	牛乳(飲用),豚肉,たまご,牛乳(調理用),生クリーム	冷凍うどん,サラダ油,でんぷん,上白糖,ごま油,白いりごま,薄力粉,有塩バター,粉糖	玉葱,にんじん,ねぎ,小松菜,きゅうり,大根	エネルギーたんぱく質食塩相当量 646 kcal 24.6 g 2.0 g
3火	憲法記念日					
4水	みどりの日					
5木	こどもの日					
6金		わかめご飯 すまし汁 いり鶏 よもぎ団子	牛乳(飲用),炊き込みわかめ,鶏肉,生わかめ,絹ごし豆腐,きなこ	精白米,精麦,白いりごま,こんにゃく,サラダ油,三温糖,上新粉,白玉粉,上白糖	にんじん,たけのこ(水煮),大根,ごぼう,干し椎茸,えのきたけ,ねぎ,よもぎ粉	エネルギーたんぱく質食塩相当量 696 kcal 26.9 g 2.0 g
9月		チキンライス レタスのスープ ジャーマンポテト	牛乳(飲用),鶏肉,豚肉,高野豆腐,レンズ豆,ベーコン,ダイスチーズ	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋	玉葱,にんじん,冷凍グリーンピース,しょうが,レタス,パセリ粉	エネルギーたんぱく質食塩相当量 621 kcal 24.0 g 2.3 g
10火		ガーリックトースト チリコンカン ミックスフルーツ	牛乳(飲用),金時豆,豚肉,ベーコン	無塩食パン,有塩バター,サラダ油,薄力粉	にんにく,パセリ粉,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),トマト缶詰(ホール),トマトピューレ,みかん缶,黄桃缶,パイナップル	エネルギーたんぱく質食塩相当量 644 kcal 19.8 g 1.6 g
11水		グリーンピースご飯 かきたま汁 鯖の文化干し 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用),絹ごし豆腐,たまご,さば文化干し	精白米,でんぷん,上白糖,白いりごま,ごま油	生グリーンピース,ほうれん草,ねぎ,キャベツ,大根,にんじん	エネルギーたんぱく質食塩相当量 660 kcal 32.8 g 2.4 g
12木		担々麺 新じゃが芋のまるごと揚げ きゅうりと大根のサラダ	牛乳(飲用),豚肉,赤みそ	蒸し中華麺,ごま油,サラダ油,上白糖,練りごま白,でんぷん,じゃが芋,揚げ油,白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,ピーマン,ねぎ,干し椎茸,大根,きゅうり	エネルギーたんぱく質食塩相当量 672 kcal 23.1 g 2.3 g
13金		ご飯 きのご汁 豚肉のごまみそ焼き ごまじゃこあえ	牛乳(飲用),絹ごし豆腐,油揚げ,豚肉,赤みそ,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,でんぷん,サラダ油,上白糖,白すりごま,白いりごま	にんじん,しめじ,えのきたけ,小松菜,しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,大根	エネルギーたんぱく質食塩相当量 631 kcal 28.1 g 1.8 g
16月		山菜おこわ 味噌汁 新じゃが芋のそぼろ煮	牛乳(飲用)豚肉,油揚げ,生わかめ,白みそ,赤みそ	精白米,もち米,サラダ油,白いりごま,新じゃが,糸こんにゃく,上白糖	ぜんまい(水煮),わらび(水煮),干し椎茸,たけのこ(水煮),玉葱,しめじ,さやえんどう,しょうが	エネルギーたんぱく質食塩相当量 621 kcal 25.0 g 2.3 g
17火		ご飯 春雨スープ 鯖の韓国風焼き ナムル 美生柑	牛乳(飲用),豚肉,うすら卵,さわら切身	精白米,精麦,普通春雨,白いりごま,ごま油,サラダ油	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,美生柑	エネルギーたんぱく質食塩相当量 632 kcal 27.4 g 2.0 g
18水		スパゲティパスカトーレ グリーンサラダ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),ベーコン,冷凍むきえび,いが短冊,粉チーズ,粉寒天,ヨーグルト(ドリンクタイプ)	スパゲティ,サラダ油,薄力粉,ごま油,上白糖	にんじん,玉葱,パセリ,パセリトマト缶詰(ホール),にんにく,キャベツ,きゅうり,白菜	エネルギーたんぱく質食塩相当量 659 kcal 28.5 g 2.0 g
19木		新ごぼうと鶏肉のご飯 味噌汁 ししゃもの唐揚げ ごまあえ	牛乳(飲用),鶏肉,油揚げ,白みそ,赤みそ,ししゃも	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,白いりごま,じゃが芋,でんぷん,揚げ油,白すりごま	ごぼう,にんじん,玉葱,キャベツ,小松菜,大根	エネルギーたんぱく質食塩相当量 639 kcal 27.2 g 2.3 g
20金		きなごまトースト ポトフ 海藻サラダ メロン	牛乳(飲用),きなこ,豚肉,フランクフルト,ひよこ豆,海藻ミックス	無塩食パン,有塩バター,上白糖,白すりごま,サラダ油,じゃが芋,ごま油	玉葱,にんじん,キャベツ,セロリ,きゅうり,メロン	エネルギーたんぱく質食塩相当量 696 kcal 25.0 g 2.1 g
23月		ご飯 味噌汁 肉じゃが 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳(飲用),生わかめ,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ,豚肉,大豆,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,じゃが芋,糸こんにゃく,サラダ油,上白糖,でんぷん,揚げ油,三温糖,白いりごま	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 682 kcal 28.8 g 1.9 g
24火		黒砂糖コッペパン 白いんげんと野菜のスープ プレーンオムレツ マセドアンサラダ	牛乳(飲用),白いんげん豆,ベーコン,鶏肉,たまご,牛乳(調理用)	黒砂糖コッペパン,サラダ油,じゃが芋,上白糖	にんじん,玉葱,キャベツ,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 646 kcal 28.5 g 2.5 g
25水		ご飯 手作りふりかけ 豚汁 鮭の塩焼き キャベツの香味だれ	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,おかか割り,あおのり,豚肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ,生鮭切身	精白米,精麦,白いりごま,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,キャベツ,きゅうり	エネルギーたんぱく質食塩相当量 642 kcal 35.9 g 2.0 g
26木		ツナカレーピラフ ビーンズサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),ツナ水煮,フレーク,青大豆,大豆,プレーンヨーグルト	精白米,精麦,有塩バター,サラダ油,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,きゅうり,キャベツ,みかん缶,黄桃缶,パイナップル	エネルギーたんぱく質食塩相当量 609 kcal 19.3 g 1.4 g
27金		丸パン クリームコーンスープ 魚の香草パン粉焼き アスパラサラダ	牛乳(飲用),ベーコン,牛乳(調理用),メルルーサ切身	無塩丸パン,サラダ油,有塩バター,薄力粉,オリーブ油,パン粉,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,にんにく,キャベツ,きゅうり,グリーンアスパラ	エネルギーたんぱく質食塩相当量 622 kcal 28.4 g 1.8 g
30月		マーボー丼 青梗菜のスープ アスパラサラダ	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,でんぷん,普通春雨,白いりごま	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,チンゲン菜,小玉すいか	エネルギーたんぱく質食塩相当量 624 kcal 23.6 g 2.1 g
31火		じゃこご飯 にらたま汁 鯉と野菜の揚げ煮 みかんかん	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,絹ごし豆腐,たまご,白みそ,赤みそ,かつお(角切り),粉寒天	精白米,精麦,白いりごま,でんぷん,じゃが芋,揚げ油,こんにゃく,上白糖	にら,ねぎ,しょうが,にんにく,ごぼう,たけのこ(水煮),干し椎茸,さやいんげん,みかん果汁	エネルギーたんぱく質食塩相当量 683 kcal 32.7 g 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3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。