



令和4年 7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
1 金		たこめし 豚汁 さばの塩焼き 茹で野菜のごまだれがけ	牛乳(飲用),たこ,豚肉, 木綿豆腐,白みそ,赤みそ, さば切身	精白米,もち米,サラダ 油,じゃが芋,こんにゃ く,上白糖,練りごま	しょうが,ごぼう,にんじん,ねぎ,小 松菜,キャベツ,大根	エネルギー 682 kcal たんぱく質 36.7 g 食塩相当量 2.2 g
4 月		ジャンバラヤ 野菜スープ シャーマンポテト	牛乳(飲用),鶏肉,ベーコ ン,豚肉,ダイスチーズ	精白米,精麦,有塩パ ター,サラダ油,じゃが 芋	にんにく,玉葱,マッシュルーム水 煮,トマトピューレ,トマト,ピー マン,キャベツ,にんじん,ほうれ ん草,セロリー,パセリ粉	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.6 g 食塩相当量 2.1 g
5 火		ピザトースト パスタスープ ツナサラダ	牛乳(飲用),ベーコン, ピザチーズ,豚肉,レンズ 豆,ツナ水煮(フレー ク)	無塩食パン,サラダ油, じゃが芋,シエルマカ ロニ,上白糖	玉葱,ピーマン,マッシュルーム水 煮,トマトピューレ,にんじん,きゅ うり,キャベツ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.5 g 食塩相当量 2.2 g
6 水		わかめご飯 ならたま汁 豚肉と野菜の煮物 きなこ豆	牛乳(飲用),炊込みわ かめ,絹豆腐,たまご,豚肉, 大豆,きなこ	精白米,精麦,白いりご ま,でんぶん,サラダ油, じゃが芋,上白糖,揚げ 油	にら,えのきたけ,ねぎ,にんにく, しょうが,玉葱,にんじん,なす,トマ ト,さやいんげん	エネルギー 747 kcal たんぱく質 33.2 g 食塩相当量 1.8 g
7 木		セタうどん ツナとわかめのあえもの 小玉すいか	牛乳(飲用),鶏肉,油揚 げきす,ツナ水煮(フ レーク),生わかめ	冷凍細うどん,三温糖, じゃが芋,ごま,さつま芋, 薄力粉,揚げ油	ねぎ,モロッコいんげん,キャベツ, えのきたけ,小玉すいか	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.4 g 食塩相当量 2.0 g
8 金		釜焼きビビンバ 五目たまごスープ 冷凍みかん	牛乳(飲用),豚肉,鶏肉, 絹豆腐,たまご	精白米,サラダ油,ごま 油,上白糖,白いりごま, でんぶん	にんじん,ほうれん草,白菜,大豆も やし,ねぎ,しょうが,にんにく,玉 葱,たけのこ(水煮),干し椎茸,青 梗菜,冷凍みかん	エネルギー 606 kcal たんぱく質 26.0 g 食塩相当量 1.8 g
11 月		ごまご飯 四川豆腐 中華コーンスープ 枝豆	牛乳(飲用),木綿豆腐, 豚肉,たまご	精白米,白いりごま,サ ラダ油,上白糖,ごま油, でんぶん	玉葱,たけのこ(水煮),にんじん, 青梗菜,干し椎茸,しょうが,にんに く,冷凍ホールコーン,クリーム コーン缶詰,ねぎ,ほうれん草,えだ まめ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 30.1 g 食塩相当量 2.3 g
12 火		シュガートースト パンクンスープ グリーンサラダ	牛乳(飲用),ベーコン, 牛乳(調理用),生ク リーム	無塩食パン,有塩パ ター,グラニュー糖, じゃが芋,薄力粉,白 いりごま,サラダ油,上白 糖	かぼちゃ,玉葱,パセリ,キャベツ, きゅうり,大根	エネルギー 636 kcal たんぱく質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g
13 水		ご飯 五目みそ汁 きびなご揚げ じゃが芋の甘辛煮	牛乳(飲用),油揚げ,赤み そ,白みそ,きびなご	精白米,精麦,でんぶん, 薄力粉,揚げ油,じゃが 芋,三温糖	キャベツ,にんじん,ねぎ,ほうれん 草	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.6 g 食塩相当量 1.9 g
14 木		スパゲッティ夏野菜ソース ビーンズサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),豚肉,青大 豆,大豆,プレーンヨー グルト	スパゲティ,オリーブ 油,上白糖,サラダ油	セロリー,しょうが,にんにく,玉葱, なす,ズッキーニ,赤ピーマン,マッ シュルーム水煮,トマト,トマト ピューレ,きゅうり,キャベツ,にん じん,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 1.8 g
15 金		中華丼 わかめスープ 中華サラダ	牛乳(飲用),豚肉,いか 短冊,冷凍むきえび,うず ら卵,生わかめ	精白米,精麦,サラダ油, でんぶん,ごま油,白 いりごま,普通春雨	たけのこ(水煮),白菜,玉葱,ねぎ, にんじん,青梗菜,干し椎茸,しょう が,えのきたけ,キャベツ,きゅうり	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.2 g 食塩相当量 2.6 g
18 月	海 の 日					
19 火		ご飯 味噌汁 いかのかりん揚げ おかかあえ	牛乳(飲用),油揚げ,白 みそ,赤みそ,いか短冊,糸 削り	精白米,精麦,じゃが芋, でんぶん,揚げ油,上白 糖,白いりごま	玉葱,しょうが,白菜,ほうれん草,大 根,にんじん	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.5 g 食塩相当量 2.4 g
20 水		ナン キーマカレー コーンサラダ パインかん	牛乳(飲用),豚肉,粉 チーズ,粉寒天	ナン,サラダ油,薄力粉, 上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん, ピーマン,トマト缶詰(ホール), キャベツ,きゅうり,冷凍ホール コーン,パイン果汁	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.1 g 食塩相当量 2.5 g
21 木		えびピラフ ポタージュスープ きのことサラダ	牛乳(飲用),鶏肉,冷凍 むきえび,白いんげん豆, ベーコン,牛乳(調理 用),生クリーム	精白米,精麦,サラダ油, じゃが芋,薄力粉	玉葱,にんじん,冷凍グリーンピース, セロリー,パセリ,生椎茸,えのきた け,しめじ,キャベツ	エネルギー 709 kcal たんぱく質 28.6 g 食塩相当量 2.3 g
22 金		とうもろこしご飯 冬瓜汁 焼きししゃも ごまあえ	牛乳(飲用),豚肉,し しゃも	精白米,でんぶん,サ ラダ油,上白糖,白すりご ま	冷凍ホールコーン,ごぼう,にんじ ん,ねぎ,えのきたけ,とうがん,キャ ベツ,小松菜,大根	エネルギー 603 kcal たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 2.2 g
25 月		ご飯 かきたま汁 あじフライ ごま入りポイルキャベツ	牛乳(飲用),絹豆腐, たまご,あじ切身	精白米,精麦,でんぶん, 薄力粉,パン粉,揚げ油, 白いりごま	ほうれん草,えのきたけ,ねぎ,キャ ベツ,きゅうり,にんじん	エネルギー 642 kcal たんぱく質 30.8 g 食塩相当量 1.8 g
26 火		ジャーチャー麺 華風漬け みかんかん	牛乳(飲用),豚肉,赤み そ,粉寒天	蒸し中華麺,サラダ油, ごま油,上白糖,でんぶ ん,白いりごま,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ (水煮),干し椎茸,にんじん,きゅ うり,大根,みかん果汁	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.6 g 食塩相当量 2.5 g
27 水		夏野菜カレーライス 海藻サラダ サイダーポンチ	牛乳(飲用),鶏肉,レン ズ豆,海藻ミックス	精白米,精麦,サラダ油, 薄力粉,揚げ油,ごま油, 上白糖,サイダー	しょうが,にんにく,玉葱,かぼちゃ, にんじん,トマト,ピーマン,なす, キャベツ,きゅうり,黄桃缶,パイン 缶,みかん缶	エネルギー 713 kcal たんぱく質 20.2 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5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。