



令和4年度 7月分給食予定献立表

家庭数配布

清瀬市立清瀬第三小学校

日	曜日	献立名	牛乳	材 料 名			栄養価	
				黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	半夏生	○	精白米,もち米,油 じゃがいも,こんにゃく 上白糖,練りごま白	★牛乳(飲用),たこぶつ切り あおのり,豚肩肉,木綿豆腐 白みそ,赤みそ かつお厚削り節,さば切り身	しょうが,ごぼう,にんじん ねぎ,こまつな キャベツ,もやし	620	33.0
4	月	岩田さんのトマト	○	精白米,精麦,白いりごま でんぷん,油 じゃがいも,上白糖	★牛乳(飲用) 炊き込みわかめ 絹ごし豆腐,★たまご かつお厚削り節,豚肩肉	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	667	26.3
5	火	岩田さんのきゅうり	○	★無塩食パン,★バター じゃがいも,薄力粉 サラダ油,上白糖	★牛乳(飲用),★ピザチーズ ちりめんじゃこ,きざみのり ベーコン,★牛乳(調理用) ★生クリーム	かぼちゃ,玉葱,パセリ キャベツ,きゅうり,もやし にんにく,みかん果汁	710	25.2
6	水	岩田さんのえだまめ	○	精白米,白いりごま サラダ油,上白糖 ごま油,でんぷん	★牛乳(飲用),木綿豆腐 豚モモ肉,★たまご	玉葱,たけのこ(水煮),にんじん チンゲンツァイ,干し椎茸 しょうが,にんにく,ホールコーン クリームコーン缶詰,ねぎ ほうれんそう,えだまめ	682	30.0
7	木	七夕の節句 & 松村さんのとうもろこし	○	冷凍細うどん,三温糖 白すりごま,さつまいも 薄力粉,揚げ油	★牛乳(飲用) かつお厚削り節,鶏肉 油揚げ,きす,★たまご ツナ水煮,生わかめ	ねぎ,モロッコいんげん キャベツ,えのきたけ とうもろこし	666	30.9
8	金	岩田さんのじゃがいも 岩田さんのピーマン	○	精白米,精麦,★バター 油,じゃがいも でんぷん,揚げ油	★牛乳(飲用),ベーコン ウィンナー,★冷凍むきえび 豚肩肉,大豆 ★粉チーズ	にんにく,玉葱,トマトピューレ トマト,ピーマン,キャベツ にんじん,ほうれんそう,セロリー	681	23.5
11	月	岩田さんのトマト	○	ハーフスパゲティ オリーブ油,上白糖 薄力粉,★アーモンド	★牛乳(飲用),豚肩肉 ★粉チーズ,青大豆,大豆 ★クリームチーズ ★たまご,★生クリーム	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,あしたば粉末,レモン	705	29.8
12	火		○	精白米,精麦,サラダ油 でんぷん,ごま油 白いりごま 普通はるさめ(乾)	★牛乳(飲用),豚モモ肉 ★いか短冊,★冷凍むきえび ★うずら卵(水煮),生わかめ	たけのこ(水煮),はくさい,玉葱 ねぎ,にんじん,チンゲンツァイ 干し椎茸,しょうが えのきたけ,キャベツ,きゅうり	632	26.6
13	水		○	★ナン,じゃがいも サラダ油,上白糖	★牛乳(飲用),豚肩肉 レンズまめ(乾),鶏肉 ★プレーンヨーグルト	玉葱,にんじん,かぶ,キャベツ トマト缶詰,しょうが にんにく,ホールコーン だいこん,きゅうり ★パイナップルジュース	604	26.7
14	木		○	精白米,精麦,でんぷん 薄力粉,パン粉 白いりごま,揚げ油 白すりごま	★牛乳(飲用),絹ごし豆腐 ★たまご,かつお厚削り節 あじ切り身	ほうれんそう,ねぎ えのきたけ,キャベツ きゅうり,にんじん	663	30.4
15	金		○	精白米,精麦 上白糖,さといも	★牛乳(飲用),鶏ひき肉 凍り豆腐,大豆,油揚げ 赤みそ,白みそ かつお厚削り節	干し椎茸,にんじん ねぎ,ごぼう だいこん,★すいか	680	29.4
19	火	松村さんのとうもろこし	○	精白米,精麦,でんぷん 揚げ油,上白糖,白すりごま	★牛乳(飲用),だし昆布 豚肩肉,かつお厚削り節 ししゃも	とうもろこし,ごぼう にんじん,ねぎ,えのきたけ とうがん,しょうが,にんにく キャベツ,こまつな,もやし	628	26.7
20	水		○	強力粉,上白糖 ★無塩バター,黒いりごま じゃがいも,油	★牛乳(飲用),★たまご ★牛乳(調理用) ★生クリーム,ウィンナー ベーコン	玉葱,にんじん,セロリー キャベツ,きゅうり	610	20.9
21	木	岩田さんのトマト 岩田さんのピーマン	○	精白米,精麦,油 薄力粉,★バター 揚げ油,ごま油,上白糖	★牛乳(飲用),鶏肉モモ 海藻ミックス	しょうが,にんにく,玉葱 かぼちゃ,トマト,ピーマン なす,キャベツ,きゅうり 冷凍みかん	680	18.8

※都合により献立を変更することがあります。
 ※食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物は除く)
 ※ドレッシングやマヨネーズは別配布になります。
 ※栄養価は中学年(3・4年生)1倍、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。(牛乳、果物は除く)

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月平均	659	27.0
学校給食摂取基準	650	26.0