



令和6年 1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 木		たまご雑炊 チーズもち ごまあえ ぽんかん	牛乳(飲用),鶏肉,冷 凍むきえび,たまご,ス ライスチーズ,焼きの り	精白米,もち,上白糖,白 すりごま,練りごま白	大根,ねぎ,しめじ,干し椎茸,キャ ベツ,小松菜,もやし,ぽんかん	エネルギー 623 kcal たんぱく質 29.7 g 食塩相当量 2.3 g	
12 金		ごまご飯 のっぺい汁 ぶりの照り焼き 和風和え	牛乳(飲用),ぶり切 身,生わかめ	精白米,白いりごま,サ ラダ油,里芋,こんにゃ く,でんぶん,上白糖	にんじん,大根,ごぼう,たけのこ (水煮),干し椎茸,ねぎ,しょう が,キャベツ,きゅうり,もやし	エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.3 g 食塩相当量 1.6 g	
15 月		チキンライス 白いんげんと野菜のスープ マセドアンサラダ みかんかん	牛乳(飲用),鶏肉,たま ご,白いんげん豆,短冊 ベーコン,粉寒天	精白米,精麦,サラダ油, じゃが芋,上白糖	玉葱,にんじん,冷凍グリーンピー ス,かぶ,かぶ菜,キャベツ,きゅう り,冷凍ホールコーン,みかん果 汁	エネルギー 665 kcal たんぱく質 23.1 g 食塩相当量 2.4 g	
16 火		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,でんぷ 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 642 kcal たんぱく質 23.2 g 食塩相当量 1.9 g	
17 水		ご飯 味噌汁 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 おひたし	牛乳(飲用),生わか め,油揚げ,絹豆腐,白み そ,赤みそ,メルルーサ 角切り,糸削り	精白米,精麦,でんぶん, じゃが芋,揚げ油,白い りごま,上白糖	ねぎ,キャベツ,もやし,小松菜,に んじん	エネルギー 608 kcal たんぱく質 28.5 g 食塩相当量 2.1 g	
18 木		にんじんパン クリームシチュー ビーンズサラダ	牛乳(飲用),鶏肉,牛 乳(調理用),生ク リーム,青大豆,大豆	にんじん食パン,じゃ が芋,サラダ油,薄力粉, 有塩バター,ごま油,上 白糖	にんじん,玉葱,パセリ,マッシュ ルーム水煮,きゅうり,キャベツ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.8 g 食塩相当量 2.0 g	
19 金		ご飯 かきたま汁 さばのごまみそ焼き 五目豆	牛乳(飲用),絹豆腐, たまご,さば切身,白み そ,大豆,角切り昆布,さ つま揚げ	精白米,精麦,でんぶん, 上白糖,白すりごま,こ んにゃく,三温糖	ほうれん草,えのきたけ,ねぎ, しょうが,にんじん,ごぼう	エネルギー 652 kcal たんぱく質 33.3 g 食塩相当量 2.1 g	
22 月		ご飯 はっと汁 ししゃものから揚げ 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用),油揚げ, ししゃも(生干し)	精白米,精麦,里芋,薄力 粉,でんぶん,揚げ油,三 温糖,白すりごま,練り ごま白,ごま油	ごぼう,にんじん,大根,ほうれん 草,白菜,もやし	エネルギー 674 kcal たんぱく質 27.1 g 食塩相当量 1.7 g	
23 火		ツナピラフ イタリアンスープ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),ツナ水煮 (フレーク),短冊 ベーコン,粉チーズ,た まご,プレーンヨーグ ルト	精白米,精麦,サラダ油	玉葱,にんじん,冷凍ホールコー ン,ほうれん草,みかん缶,黄桃缶, パイン缶	エネルギー 673 kcal たんぱく質 22.9 g 食塩相当量 2.0 g	
24 水		おにぎり 豚汁 鮭の塩焼き 青菜の和え物	牛乳(飲用),豚肉,木 綿豆腐,白みそ,赤みそ, 生鮭切身	精白米,精麦,サラダ油, 里芋,こんにゃく,白い りごま	しょうが,ごぼう,大根,にんじん, ねぎ,小松菜,白菜,えのきたけ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 33.5 g 食塩相当量 2.0 g	
25 木		コッペパン いちごジャム ワンタンスープ クジラの竜田揚げ 白菜サラダ	牛乳(飲用),豚肉,く じら肉	コッペパン,いちご ジャム,ウエーブワン タンスープ,ごま油,サ ラダ油,上新粉,でんぷ ん,揚げ油,白いりごま	もやし,にんじん,ねぎ,ほうれん 草,干し椎茸,にんにく,しょうが, 白菜,きゅうり	エネルギー 613 kcal たんぱく質 34.5 g 食塩相当量 2.4 g	
26 金		スパゲティミートソース フライドポテト コールスローサラダ	牛乳(飲用),大豆,豚 肉	スパゲティ,サラダ油, 上白糖,薄力粉,じゃが 芋,揚げ油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじ ん,マッシュルーム水煮,トマト ピューレ,キャベツ,きゅうり	エネルギー 703 kcal たんぱく質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g	
27 土		冬野菜カレーライス 海藻サラダ りんご	牛乳(飲用),豚肉,海 藻ミックス	精白米,精麦,サラダ油, 薄力粉,ごま油,白いり ごま	しょうが,にんにく,玉葱,トマト ピューレ,にんじん,ごぼう,大根, キャベツ,きゅうり,りんご	エネルギー 738 kcal たんぱく質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g	
29 月	学 習 発 表 会 振 替 休 業 日						汁 ぽん かん。
30 火		糧うどん ツナとわかめのあえもの にんじんケーキ	牛乳(飲用),豚肉,油 揚げ,ツナ水煮(フ レーク),生わかめ,生 クリーム,牛乳(調理 用),たまご	冷凍うどん,上白糖,白 すりごま,薄力粉,有塩 バター	小松菜,玉葱,にんじん,ねぎ,えの きたけ,キャベツ,もやし	エネルギー 683 kcal たんぱく質 27.6 g 食塩相当量 2.2 g	
31 水		ご飯 きのこと汁 コロケ キャベツの辛子醤油かけ	牛乳(飲用),絹豆腐, 油揚げ,豚肉	精白米,精麦,でんぶん, じゃが芋,サラダ油,乾 燥マッシュポテト,薄 力粉,乾燥パン粉,生パ ン粉,揚げ油	にんじん,しめじ,えのきたけ,小 松菜,キャベツ,もやし	エネルギー 705 kcal たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 2.0 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5年11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。