



令和5年 10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 ねつちからの もとなる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
2月		シーフードカレーライス ビーンズサラダ りんご	牛乳(飲用),ベーコン,冷凍むきえび,いか短冊,大豆,青大豆	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,セロリー,トマトピューレ,きゅうり,キャベツ,りんご	エネルギー 674 kcal たんぱく質 22.8 g 食塩相当量 2.2 g
3火		親子丼 味噌汁 キャベツの即席漬け	牛乳(飲用),鶏肉,たまご,生わかめ,絹豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,精麦,上白糖,白いりごま	玉葱,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,しょうが	エネルギー 611 kcal たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 2.4 g
4水		ご飯 根菜汁 鯛のかば焼き ごまあえ	牛乳(飲用),いわし開き	精白米,精麦,じゃが芋,サラダ油,でんぷん,薄力粉,揚げ油,三温糖,白いりごま,白すりごま,練りごま白	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,しょうが,小松菜,もやし	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 1.8 g
5木		きなこ豆乳トースト チリコンカン 野菜サラダ	牛乳(飲用),きなこ,調整豆乳,金時豆,豚肉,ベーコン	無塩食パン,上白糖,サラダ油,じゃが芋,薄力粉,ごま油	セロリー,にんにく,玉葱,にんじん,エリンギ,トマト缶詰(ホール),トマトピューレ,キャベツ,きゅうり	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.3 g 食塩相当量 1.8 g
6金		ご飯 けんちん汁 さばの文化干し 磯あえ	牛乳(飲用),木綿豆腐,さば文化干し,きざみのり	精白米,精麦,こんにゃく,里芋,ごま油	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	エネルギー 618 kcal たんぱく質 31.5 g 食塩相当量 2.2 g
9月	ス ポ ー ツ の 日					
10火		ツナピラフ たまごスープ パンナコッタ	牛乳(飲用),ツナ水煮(フレーク),たまご,鶏肉,牛乳(調理用),生クリーム	精白米,精麦,サラダ油,でんぷん,上白糖,ブルーベリージャム	玉葱,にんじん,冷凍ホールコーン,冷凍グリーンピース,ほうれん草	エネルギー 659 kcal たんぱく質 21.9 g 食塩相当量 2.0 g
11水		麻婆丼 ごまじゃこあえ 花みかん	牛乳(飲用),木綿豆腐,豚肉,赤みそ,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん,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,キャベツ,きゅうり,もやし,玉葱,みかん	エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 2.0 g
12木		けんちんうどん 白菜のおひたし 大学芋	牛乳(飲用),鶏肉,油揚げ,糸削り	冷凍うどん,サラダ油,糸こんにゃく,さつま芋,揚げ油,上白糖,水あめ,黒いりごま	大根,小松菜,にんじん,ねぎ,白菜	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.6 g 食塩相当量 1.6 g
13金		ご飯 中華コーンスープ もうかざめのにんにく焼き パンサンスー	牛乳(飲用),たまご,もうかざめ切身	精白米,精麦,でんぷん,ごま油,緑豆春雨,サラダ油,白いりごま	冷凍ホールコーン,クリームコーン缶,にんじん,ねぎ,小松菜,にんにく,きゅうり,キャベツ,玉葱	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.2 g 食塩相当量 2.0 g
16月		高野豆腐のそぼろ丼 五目味噌汁 りんごかん	牛乳(飲用),豚肉,高野豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ,粉寒天	精白米,精麦,サラダ油,白いりごま,上白糖,じゃが芋	干し椎茸,にんじん,ねぎ,キャベツ,もやし,りんご果汁	エネルギー 642 kcal たんぱく質 27.2 g 食塩相当量 1.9 g
17火		たんめん 二色野菜の香り漬け フルーツ白玉	牛乳(飲用),豚肉,絹豆腐	蒸し中華麺,ごま油,サラダ油,白いりごま,上白糖,白玉粉,三温糖	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,白菜,にんじん,小松菜,キャベツ,きゅうり,大根,みかん缶,パイン缶,りんご缶	エネルギー 643 kcal たんぱく質 21.3 g 食塩相当量 2.6 g
18水		コーンピラフ クリームシチュー ひじきサラダ	牛乳(飲用),白いんげん豆,鶏肉,牛乳(調理用),生クリーム,ひじき	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,薄力粉,白すりごま,上白糖	冷凍ホールコーン,玉葱,にんじん,パセリ,大根,きゅうり	エネルギー 629 kcal たんぱく質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g
19木		ご飯 沢煮椀 さんまの筒煮 糸寒天のあえもの	牛乳(飲用),豚肉,絹豆腐,さんま筒切り,角切り昆布,糸寒天	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,三温糖,ごま油	ごぼう,にんじん,ねぎ,干し椎茸,しょうが,小松菜,大根,きゅうり	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.9 g 食塩相当量 2.3 g
20金		丸パン ガンバルソースープ チキンカツ コールスローサラダ	牛乳(飲用),ひよこ豆,豚肉,鶏肉	丸パン,サラダ油,薄力粉,パン粉,揚げ油,上白糖	かぶ,玉葱,にんじん,冷凍ホールコーン,キャベツ,きゅうり	エネルギー 603 kcal たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 2.5 g
23月		里芋ご飯 豚汁 きびなご揚げ 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用),豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,きびなご	精白米,精麦,里芋,白いりごま,じゃが芋,こんにゃく,サラダ油,でんぷん,薄力粉,揚げ油,三温糖,白すりごま,練りごま白,ごま油	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ,しょうが,ほうれん草,キャベツ,もやし	エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.7 g 食塩相当量 2.2 g
24火		ご飯 のりの佃煮 さつま汁 鮭の塩焼き おかかあえ	牛乳(飲用),きざみのり,鶏肉,絹豆腐,赤みそ,白みそ,生鮭切身,糸削り	精白米,精麦,上白糖,さつま芋,サラダ油	にんじん,ねぎ,ごぼう,大根,白菜,ほうれん草,もやし	エネルギー 594 kcal たんぱく質 30.4 g 食塩相当量 2.2 g
25水		ピビンバ 春雨スープ みかんかん	牛乳(飲用),豚肉,たまご,粉寒天	精白米,精麦,上白糖,サラダ油,白いりごま,普通春雨	玉葱,しょうが,にんにく,大豆もやし,ほうれん草,にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,小松菜,みかん果汁	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 2.2 g
26木		胚芽食パン 手作りりんごジャム 秋のクリーム煮 ほうれん草サラダ	牛乳(飲用),鶏肉,牛乳(調理用),生クリーム	胚芽食パン,上白糖,サラダ油,さつま芋,薄力粉	りんご,レモン,セロリー,にんじん,玉葱,しめじ,かぶ,ほうれん草,キャベツ,冷凍ホールコーン	エネルギー 667 kcal たんぱく質 22.8 g 食塩相当量 2.1 g
27金		秋の香りご飯 呉汁 焼きししゃも かぶのゆず風味	牛乳(飲用),鶏肉,油揚げ,大豆,赤みそ,白みそ,ししゃも	精白米,もち米,むきぐり,こんにゃく,里芋,サラダ油,上白糖	しめじ,にんじん,ごぼう,大根,ねぎ,かぶ,ゆず	エネルギー 610 kcal たんぱく質 28.3 g 食塩相当量 2.4 g
30月		ゆかりご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 柿	牛乳(飲用),油揚げ,白みそ,赤みそ,豚肉	精白米,精麦,じゃが芋,糸こんにゃく,サラダ油,上白糖	ゆかり粉,白菜,小松菜,玉葱,にんじん,さやいんげん,しょうが,柿	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g
31火		きのこスパゲティ 海藻サラダ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳(飲用),ベーコン,豚肉,きざみのり,海藻ミックス,クリームチーズ,たまご,生クリーム	スパゲティ,サラダ油,ごま油,白いりごま,グラニュー糖,薄力粉,粉糖	しめじ,生椎茸,えのきたけ,にんじん,玉葱,青梗菜,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ	エネルギー 671 kcal たんぱく質 24.6 g 食塩相当量 2.1 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。