



令和5年 12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 体のちようしを とどのえる	栄養価
1 金		まいたけご飯 さつま汁 焼きししゃも 大根の即席漬け	牛乳(飲用),油揚げ, 鶏肉,木綿豆腐,赤みそ, 白みそ,ししゃも	精白米,糸こんにゃく, さつま芋,サラダ油, 白いりごま	まいたけ,生椎茸,にんじん, ねぎ,ごぼう,大根,キャベツ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 29.4 g 食塩相当量 2.5 g
4 月		チャーハン ワンタンスープ 揚げじゃがサラダ	牛乳(飲用),焼き豚, 豚肉,冷凍むきえび	精白米,精麦,サラダ油, ごま油,ワエーフワン タン,じゃが芋,揚げ油	ねぎ,たけのこ(水煮), にんじん,ピーマン,もやし, ほうれん草,干し椎茸,キャ ベツ,きゅうり,冷凍ホール コーン	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g
5 火		ご飯 おでん ゆかり漬け	牛乳(飲用),がんも どき,さつま揚げ,焼き 竹輪,結び昆布,うすら たまご(水煮)	精白米,精麦,じゃが芋, こんにゃく	大根,にんじん,かぶ,かぶ菜, キャベツ,ゆかり粉	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.9 g 食塩相当量 2.5 g
6 水		シュガートースト ポークビーンズ わかめサラダ	牛乳(飲用),大豆, 豚肉,生わかめ	無塩食パン,有塩パ ター,グラニュー糖, サラダ油,じゃが芋, 上白糖,薄力粉	しょうが,にんにく,にんじ ん,玉葱,エリンギ,トマト ピューレ,キャベツ,きゅう り	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.4 g 食塩相当量 2.0 g
7 木		ご飯 かきたま汁 ゼリーフライ 白菜のおひたし	牛乳(飲用),絹豆腐, たまご,おから,糸削り	精白米,精麦,でんぷん, じゃが芋,サラダ油, 薄力粉,揚げ油	ほうれん草,ねぎ,玉葱,にん じん,白菜,小松菜	エネルギー 637 kcal たんぱく質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g
8 金		ご飯 味噌汁 さばの南部焼き ごまあえ	牛乳(飲用),生わか め,絹豆腐,油揚げ,白み そ,赤みそ,さば切身	精白米,精麦,サラダ油, 白いりごま,上白糖, 白すりごま	ねぎ,キャベツ,小松菜,もや し	エネルギー 626 kcal たんぱく質 30.9 g 食塩相当量 1.9 g
11 月		ご飯 中華スープ 四川豆腐 ヨーグルトかん	牛乳(飲用),鶏肉,木 綿豆腐,豚肉,粉寒天, ヨーグルト	精白米,精麦,でんぷん, サラダ油,上白糖,ごま 油	にんじん,しめじ,玉葱,ねぎ, たけのこ(水煮),小松菜, 干し椎茸,しょうが,にんに く	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.5 g 食塩相当量 2.0 g
12 火		カレーライス ビーンズサラダ りんご	牛乳(飲用),豚肉, 青 大豆,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,にんじ ん,玉葱,トマトピューレ, キャベツ,きゅうり,りんご	エネルギー 709 kcal たんぱく質 22.1 g 食塩相当量 1.6 g
13 水		みそラーメン ジャンボぎょうざ みかん	牛乳(飲用),豚肉, 赤 みそ	蒸し中華麺,ごま油, サラダ油,白すりごま, ぎょうざの皮,揚げ油, 薄力粉	にんにく,しょうが,もやし, ねぎ,玉葱,にんじん,ら ん,キャベツ,冷凍ホールコ ーン,みかん	エネルギー 677 kcal たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 2.5 g
14 木		二色丼 五目味噌汁 おひたし	牛乳(飲用),鶏肉, た まご,油揚げ,赤みそ,白 みそ,糸削り	精白米,精麦,上白糖, 白いりごま,サラダ油, じゃが芋	ごぼう,にんじん,しょうが, 白菜,ねぎ,大根,キャベツ, もやし,小松菜	エネルギー 627 kcal たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 2.3 g
15 金		中華丼 春雨スープ グレープかん	牛乳(飲用),豚肉, いか短冊,冷凍むきえ び,うすらたまご(水 煮),粉寒天	精白米,精麦,サラダ油, でんぷん,ごま油,普通 春雨,上白糖	たけのこ(水煮),白菜, 玉葱,ねぎ,にんじん,しょう が,干し椎茸,えのぎだけ, 小松菜,ぶどう果汁	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 2.2 g
18 月		セサミビスキュイパン 冬のクリーム煮 マセドアンサラダ	牛乳(飲用),たまご, 鶏肉,牛乳(調理用), 生クリーム	ミルクパン,有塩パ ター,上白糖,白すりご ま,薄力粉,サラダ油, じゃが芋	白菜,かぶ,にんじん,玉葱, しめじ,きゅうり,冷凍ホ ールコーン	エネルギー 695 kcal たんぱく質 22.3 g 食塩相当量 2.4 g
19 火		ごまご飯 どさんこ汁 きびなご揚げ ツナとわかめのあえもの	牛乳(飲用),豚肉, 木綿豆腐,刻み昆布, 白みそ,赤みそ,きびな ご,ツナ水煮(フレ ーク),生わかめ	精白米,白いりごま, じゃが芋,こんにゃく, サラダ油,有塩バター, でんぷん,上新粉,揚げ 油	にんじん,冷凍ホールコ ーン,ねぎ,キャベツ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.4 g 食塩相当量 1.7 g
20 水		ホタテピラフ レンズ豆のスープ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),鶏肉, 冷凍ぼたて貝柱,ペ ーコン,レンズ豆,ヨー グルト	精白米,精麦,サラダ油, じゃが芋	玉葱,にんじん,冷凍グ リンピース,かぶ,キャベツ, トマト缶詰(ホール),みかん缶 詰,りんご缶,パイン缶	エネルギー 640 kcal たんぱく質 26.8 g 食塩相当量 2.0 g
21 木		ご飯 むらくも汁 いかの香味焼き かぼちゃの甘煮 白菜のゆず漬け	牛乳(飲用),鶏肉, たまご,いか切身	精白米,精麦,でんぷん, ごま油,上白糖,白すり ごま,三温糖	ほうれん草,ねぎ,しょうが, にんにく,かぼちゃ,白菜, にんじん,ゆず	エネルギー 607 kcal たんぱく質 29.6 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(令和5年10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。