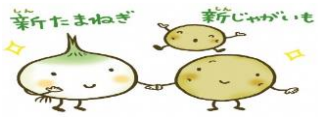

令和5年　5月の献立表

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 月		カレーうどん ひじきあえ　　抹茶ケーキ	牛乳（飲用）,豚肉,干ひじき,おかか削り,たまご,牛乳（調理用）,生クリーム	冷凍うどん,サラダ油,でんぷん,白すりごま,薄力粉,上白糖,有塩バター,粉糖	玉葱,にんじん,ねぎ,小松菜,ほうれん草,大根,冷凍ホールコーン	エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 1.9 g
2 火		親子丼　味噌汁　よもぎ団子	牛乳（飲用）,鶏肉,たまご,油揚げ,白みそ,赤みそ,きな粉	精白米,精麦,上白糖,上新粉,白玉粉	玉葱,にんじん,大根,ねぎ,よもぎ粉	エネルギー 767 kcal たんぱく質 33.3 g 食塩相当量 2.1 g
3 水	憲　法　記　念　日					
4 木	み　ど　り　の　日					
5 金	こ　ど　も　の　日					
8 月		チーズトースト チリコンカン　みかんかん	牛乳（飲用）,ピザチーズ,金時豆,豚肉,ベーコン,粉寒天	無塩食パン,有塩バター,サラダ油,じゃが芋,薄力粉,上白糖	セロリー,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム（水煮）,トマト缶詰（ホール）,トマトピューレ,みかん果汁	エネルギー 726 kcal たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 2.0 g
9 火		ご飯　かきたま汁 いわしの生姜煮　ごまあえ	牛乳（飲用）,絹豆腐,たまご,いわし筒切り,角切り昆布	精白米,精麦,でんぷん,三温糖,上白糖,白すりごま	ほうれん草,ねぎ,えのきたけ,しょうが,キャベツ,小松菜,もやし,にんじん	エネルギー 615 kcal たんぱく質 30.0 g 食塩相当量 2.0 g
10 水		ジャージャー麺 新じゃがのまるごと揚げ 二色野菜の香り漬け	牛乳（飲用）,豚肉,大豆,赤みそ	蒸し中華麺,サラダ油,ごま油,上白糖,でんぷん,新じゃが芋,揚げ油	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	エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g
11 木		ご飯　沢煮わん さばの文化干し　おひたし	牛乳（飲用）,豚肉,さば文化干し,糸削り	精白米,精麦,サラダ油	ごぼう,にんじん,ねぎ,干し椎茸,キャベツ,もやし,小松菜,えのきたけ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 31.4 g 食塩相当量 2.3 g
12 金		カレーピラフ ペイザンヌスープ　フルーツポンチ	牛乳（飲用）,ベーコン,豚肉,高野豆腐,粉寒天	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,普通春雨,上白糖	玉葱,にんじん,ピーマン,マッシュルーム（水煮）,冷凍ホールコーン,しょうが,キャベツ,パセリ,黄桃缶,パイン缶,みかん缶,りんご果汁	エネルギー 646 kcal たんぱく質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g
15 月		ご飯　豚汁 焼きししゃも　和風あえ	牛乳(飲用）豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,ししゃも,干ひじき	精白米,精麦,じゃが芋,こんにゃく,サラダ油,上白糖,白すりごま	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,小松菜,もやし,	エネルギー 624 kcal たんぱく質 29.2 g 食塩相当量 2.0 g
16 火		マーボー丼 きのこサラダ　りんごかん	牛乳(飲用）,木綿豆腐,豚肉,赤みそ,粉寒天	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ（水煮）,干し椎茸,にら,生椎茸,えのきたけ,しめじ,キャベツ,にんじん,りんご果汁	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.8 g 食塩相当量 1.8 g
17 水		ごまきな粉トースト クリームシチュー　海藻サラダ	牛乳(飲用）,きな粉,大豆,鶏肉,牛乳（調理用）,生クリーム,海藻ミックス	無塩食パン,有塩バター,はちみつ,白すりごま, じゃが芋,サラダ油,薄力粉,ごま油	にんじん,かぶ,玉葱,パセリ,キャベツ,きゅうり	エネルギー 697 kcal たんぱく質 25.0 g 食塩相当量 1.5 g
18 木		スパゲティペスカトーレ アスパラサラダ　美生柑	牛乳（飲用）,レンズ豆,ベーコン,冷凍むきえび,いか短冊	スパゲティ,サラダ油,薄力粉	にんじん,玉葱,にんにく,パセリ,マッシュルーム（水煮）,トマト缶詰（ホール）,キャベツ,きゅうり,グリーンアスパラ,美生柑	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.4 g 食塩相当量 1.9 g
19 金		ご飯　のりの佃煮　味噌汁 鰹の甘辛揚げ　かぶのゆず風味	牛乳（飲用）,きざみのり,白みそ,赤みそ,かつお（角切り）	精白米,精麦,上白糖,じゃが芋,でんぷん,揚げ油,白いりごま	玉葱,しょうが,かぶ,かぶ葉,キャベツ,ゆず（果汁）	エネルギー 635 kcal たんぱく質 30.8 g 食塩相当量 2.5 g
22 月		ごまご飯　味噌汁　肉じゃが	牛乳（飲用）,生わかめ,絹豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,豚肉	精白米,白いりごま,じゃが芋,糸こんにゃく,サラダ油,上白糖	小松菜,ねぎ,玉葱,にんじん,さやいんげん	エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.9 g 食塩相当量 1.7 g
23 火		ご飯　春雨スープ 魚の韓国風焼き　ナムル	牛乳（飲用）,豚肉,うずらたまご,さわら切身	精白米,精麦,サラダ油,普通春雨,白いりごま,ごま油	にんじん,干し椎茸,しょうが,ねぎ,小松菜,にんにく,もやし	エネルギー 636 kcal たんぱく質 28.3 g 食塩相当量 2.0 g
24 水		きなこ揚げパン ポトフ　ビーンズサラダ	牛乳（飲用）,きな粉,豚肉,フランクフルト,青大豆,大豆	無塩コッペパン,揚げ油,上白糖,サラダ油,じゃが芋,ごま油	玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー,きゅうり	エネルギー 712 kcal たんぱく質 28.4 g 食塩相当量 1.7 g
25 木		新ごぼうご飯　利休汁 いかの照り焼き　わかめあえ	牛乳（飲用）,豚肉,油揚げ,白みそ,いか切身,生わかめ	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,白いりごま,練りごま白,白すりごま	ごぼう,にんじん,大根,ねぎ,小松菜,しょうが,キャベツ,きゅうり	エネルギー 632 kcal たんぱく質 33.5 g 食塩相当量 2.3 g
26 金		ガーリックライス　ミネストラスープ 魚のチーズ焼き　メロン	牛乳（飲用）,レンズ豆,豚肉,ベーコン,生鮭切身,ピザチーズ	精白米,精麦,有塩バター,サラダ油,じゃが芋	にんにく,パセリ粉,玉葱,キャベツ,にんじん,トマト缶詰（ホール）,パセリ,メロン	エネルギー 686 kcal たんぱく質 34.9 g 食塩相当量 1.9 g
29 月		ご飯　なめこ汁 豚肉のごまみそ焼き ごまじゃこあえ　小玉すいか	牛乳（飲用）,絹豆腐,白みそ,赤みそ,豚肉,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,白いりごま,白すりごま	ねぎ,なめこ（水煮）,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,もやし,小玉すいか	エネルギー 694 kcal たんぱく質 30.3 g 食塩相当量 1.9 g
30 火		黒砂糖パン　ひよこ豆のごまスープ タンドリーチキン　ジャーマンポテト	牛乳（飲用）,ひよこ豆,鶏肉,プレーンヨーグルト,ベーコン	黒砂糖パン,ごま油,白すりごま,サラダ油,じゃが芋	にんじん,玉葱,キャベツ,かぶ,かぶ葉,しょうが,にんにく,レモン,パセリ粉	エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.1 g 食塩相当量 2.2 g
31 水		山菜おこわ　にらたま汁 きびなご揚げ　茹で野菜ごまだれがけ	牛乳（飲用）,油揚げ,鶏肉,たまご,絹豆腐,きびなご	精白米,もち米,サラダ油,白いりごま,でんぷん,ごま油,薄力粉,揚げ油,練りごま白,上白糖	ぜんまい,わらび,揚げ油,にんじん,干し椎茸,たけのこ（水煮）,にら,ねぎ,小松菜,もやし,キャベツ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 28.9 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3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。