



# 令和5年 7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 もとなる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
3月		ご飯 中華コーンスープ 四川豆腐 枝豆	牛乳(飲用),木綿豆腐,豚肉,たまご	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん	玉葱,たけのこ(水煮),にんじん,チンゲン菜,干し椎茸,しょうが,にんにく,冷凍ホールコーン,クリームコーン缶,ねぎ,ほうれん草,枝豆	エネルギー 640 kcal たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 2.4 g
4火		シュガートースト ミネストラスープ ツナサラダ	牛乳(飲用),豚肉,短冊ベーコン,ツナ水煮(フレーク)	食パン,有塩バター,グラニュー糖,シエルマカロニ,じゃが芋,サラダ油	玉葱,にんじん,トマト缶詰(ホール),きゅうり,キャベツ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g
5水		ご飯 トックのスープ 鯖の韓国風焼き ナムル	牛乳(飲用),豚肉,うずらたまご(水煮),さば切り身	精白米,精麦,トック,白いりごま,ごま油,サラダ油	にんじん,えのきたけ,たけのこ(水煮),ねぎ,にんにく,小松菜,もやし	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.7 g 食塩相当量 2.1 g
6木		ジャンバラヤ レンズ豆のスープ ジャーマンポテト	牛乳(飲用),鶏肉,短冊ベーコン,豚肉,レンズ豆	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋	しょうが,にんにく,玉葱,ピーマン,しめじ,トマトピューレ,にんじん,かぶ,キャベツ,パセリ粉	エネルギー 620 kcal たんぱく質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g
7金		セタうどん 磯あえ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),鶏肉,油揚げ,いか,さざみのり,粉寒天,ヨーグルト	冷凍細うどん,三温糖,白すりごま,さつま芋,薄力粉,揚げ油,上白糖	にんじん,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 612 kcal たんぱく質 22.3 g 食塩相当量 1.8 g
10月		ご飯 冬瓜汁 鯖の南部焼き じゃが芋の甘辛煮	牛乳(飲用),豚肉,さわら切身	精白米,精麦,でんぷん,サラダ油,白いりごま,じゃが芋,三温糖	ごぼう,にんじん,ねぎ,えのきたけ,とうがん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 28.2 g 食塩相当量 1.7 g
11火		豚キムチ丼 海藻サラダ パインかん	牛乳(飲用),豚肉,海藻ミックス,粉寒天	精白米,精麦,ごま油,上白糖,白いりごま,サラダ油	にんにく,しょうが,ねぎ,キムチ漬,玉葱,にんじん,にら,キャベツ,干し椎茸,きゅうり,大根,パイン果汁	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.6 g 食塩相当量 1.5 g
12水		セサミトースト チリコンカン コーンサラダ	牛乳(飲用),金時豆,豚肉,短冊ベーコン	食パン,有塩バター,はちみつ,白すりごま,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,しめじ,トマト缶詰(ホール),トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン	エネルギー 667 kcal たんぱく質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g
13木		ご飯 けんちん汁 鱈フライ キャベツの即席漬	牛乳(飲用),木綿豆腐,あじ	精白米,精麦,こんにゃく,じゃが芋,ごま油,薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),揚げ油,白いりごま	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,キャベツ,きゅうり,しょうが	エネルギー 647 kcal たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 1.8 g
14金		ご飯 手作りふりかけ にらたま汁 豚肉と夏野菜の煮物	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,おかか削り,あおのり,絹豆腐,たまご,白みそ,赤みそ,豚肉	精白米,精麦,白いりごま,サラダ油,じゃが芋,上白糖	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	エネルギー 645 kcal たんぱく質 29.0 g 食塩相当量 1.9 g
17月	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>海の日</h2> </div> </div>					
18火		スパゲッティトマトソース マセドアンサラダ 冷凍みかん	牛乳(飲用),豚肉	スパゲティ,サラダ油,上白糖,じゃが芋	しょうが,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,トマト,しめじ,きゅうり,冷凍ホールコーン,冷凍みかん	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.0 g 食塩相当量 2.1 g
19水		とうもろこしご飯 かきたま汁 ししゃもの香味揚げ ごまあえ	牛乳(飲用),絹豆腐,たまご,生わかめ,ししゃも	精白米,精麦,でんぷん,揚げ油,上白糖,練りごま白,白すりごま	冷凍ホールコーン,ねぎ,しょうが,小松菜,キャベツ,もやし,にんじん	エネルギー 629 kcal たんぱく質 29.0 g 食塩相当量 2.2 g
20木		夏野菜カレーライス ビーンズサラダ サイダーポンチ	牛乳(飲用),鶏肉,ひよこ豆,大豆	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,薄力粉,サイダー	しょうが,にんにく,玉葱,かぼちゃ,にんじん,トマト,ピーマン,なす,きゅうり,キャベツ,りんご缶,パイン缶,みかん缶	エネルギー 726 kcal たんぱく質 19.3 g 食塩相当量 1.7 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5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。