



令和5年 9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 金		ドライカレー マセドアンサラダ ぶどう	牛乳(飲用), 豚肉, 大豆	精白米, 精麦, サラダ油, 薄力粉, じゃが芋, 上白糖	にんじん, 玉葱, ピーマン, にんにく, しょうが, トマトピューレ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, ぶどう	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.9 g 食塩相当量 1.6 g
4 月		ガーリックライス イタリアンスープ 鮭のムニエルレモン醤油 グリーンサラダ	牛乳(飲用), 豚肉, 粉チーズ, たまご, 生鮭切身	精白米, 精麦, サラダ油, パン粉(生), 薄力粉, 有塩バター	にんにく, 玉葱, パセリ粉, にんじん, 小松菜, 冷凍ホールコーン, レモン, キャベツ, きゅうり, もやし	エネルギー 615 kcal たんぱく質 28.2 g 食塩相当量 2.2 g
5 火		あんかけ焼きそば かぶときゅうりのごま風味 フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用), 豚肉, いか短冊, ヨーグルト	蒸し中華麺, ごま油, サラダ油, でんぷん, 上白糖, 白いりごま	にんじん, 玉葱, たけのこ(水煮), 干し椎茸, 白菜, もやし, しょうが, かぶ, きゅうり, みかん缶, りんご缶, パイン缶	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.9 g 食塩相当量 2.4 g
6 水		ご飯 中華スープ 八珍豆腐 みかんかん	牛乳(飲用), 鶏肉, 木綿豆腐, 豚肉, 冷凍むきえび, いか短冊, うすらたまご(水煮), 粉寒天	精白米, 精麦, でんぷん, サラダ油, 上白糖	にんじん, 干し椎茸, チンゲン菜, ねぎ, にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), 玉葱, みかん果汁	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.1 g 食塩相当量 2.2 g
7 木		ココア揚げパン ポトフ ビーンズサラダ	牛乳(飲用) 豚肉, フランクフルト, 青大豆, 大豆	コッペパン, 揚げ油, 上白糖, サラダ油, じゃが芋	玉葱, にんじん, キャベツ, セロリ, きゅうり	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.5 g 食塩相当量 2.3 g
8 金		豚丼 すまし汁 菊花びたし	牛乳(飲用), 豚肉, 生わかめ, 絹豆腐, 糸削り	精白米, 精麦, しらたき, 三温糖, あられふ	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, えのきたけ, ねぎ, 小松菜, 菊のり, もやし	エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.1 g 食塩相当量 1.8 g
11 月		キムチチャーハン 春雨スープ もやしと胡瓜のサラダ	牛乳(飲用), 豚肉, たまご	精白米, 精麦, サラダ油, ごま油, 白いりごま, 普通春雨	にんじん, キムチ漬け, ねぎ, たけのこ(水煮), 干し椎茸, しょうが, 小松菜, きゅうり, もやし	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.5 g 食塩相当量 1.9 g
12 火		シュガートースト コーンシチュー きのことサラダ	牛乳(飲用), 鶏肉, 牛乳(調理用), 生クリーム	食パン, 有塩バター, グラニュー糖, サラダ油, じゃが芋, 薄力粉, ごま油	冷凍ホールコーン, クリームコーン缶, にんじん, 玉葱, 生椎茸, えのきたけ, しめじ, キャベツ	エネルギー 653 kcal たんぱく質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g
13 水		ご飯 むらくも汁 鯖の南部焼き 和風あえ	牛乳(飲用), 鶏肉, たまご, さば切身, ツナ水煮(フレーク), 生わかめ	精白米, 精麦, でんぷん, ごま油, サラダ油, 白いりごま	小松菜, ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん	エネルギー 633 kcal たんぱく質 33.0 g 食塩相当量 1.8 g
14 木		スパゲティミートソース 海藻サラダ サワーかん	牛乳(飲用), 大豆, 豚肉, 海藻ミックス, 粉寒天, 乳酸菌飲料	スパゲティ, サラダ油, 上白糖, 薄力粉, ごま油, 白いりごま	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり	エネルギー 643 kcal たんぱく質 23.4 g 食塩相当量 2.3 g
15 金		さんまの蒲焼丼 味噌汁 おかかあえ	牛乳(飲用), さんま生開き, 生わかめ, 絹豆腐, 白みそ, 赤みそ, 糸削り	精白米, 精麦, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, 白いりごま	しょうが, ねぎ, キャベツ, 小松菜, もやし, にんじん	エネルギー 651 kcal たんぱく質 25.3 g 食塩相当量 2.1 g
18 月	敬老の日					
19 火		ご飯 なめこ汁 肉じゃが 大豆とかえり煮干しの甘辛揚げ	牛乳(飲用), 絹豆腐, 白みそ, 赤みそ, 豚肉, 大豆, かえり煮干し	精白米, 精麦, じゃが芋, 糸こんにゃく, サラダ油, 上白糖, でんぷん, 揚げ油, 白いりごま	ねぎ, なめこ(水煮), 玉葱, にんじん, さやいんげん	エネルギー 730 kcal たんぱく質 31.3 g 食塩相当量 2.1 g
20 水		コッペパン 手作りブルーベリージャム ミネストラスープ ポテトグラタン	牛乳(飲用), 豚肉, 短冊ベーコン, 大豆, 鶏肉, 牛乳(調理用), ピザチーズ	コッペパン, グラニュー糖, はちみつ, サラダ油, じゃが芋, 薄力粉	ブルーベリー, レモン, 玉葱, にんじん, トマト缶詰(ホール), パセリ	エネルギー 715 kcal たんぱく質 26.6 g 食塩相当量 2.4 g
21 木		ご飯 手作りふりかけ 豚汁 たまご焼き 磯あえ	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, おかか削り, あおのり, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, たまご, きざみのり	精白米, 精麦, 白いりごま, じゃが芋, こんにゃく, サラダ油, 上白糖	大根, にんじん, ねぎ, しょうが, 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 642 kcal たんぱく質 30.8 g 食塩相当量 1.9 g
22 金		シーフードピラフ 野菜スープ りんごかん	牛乳(飲用), いか短冊, 冷凍むきえび, 豚肉, 粉寒天	精白米, 精麦, サラダ油, じゃが芋, 上白糖	大根, にんじん, 冷凍グリーンピース, キャベツ, 小松菜, りんご果汁	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.2 g 食塩相当量 2.1 g
25 月		田舎うどん じゃこあえ おはぎ	牛乳(飲用), 鶏肉, さつま揚げ, 油揚げ, 生わかめ, ちりめんじゃこ, きなこ	冷凍うどん, じゃが芋, サラダ油, ごま油, 精白米, もち米, 上白糖, 黒すりごま	大根, にんじん, ごぼう, ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.7 g 食塩相当量 1.8 g
26 火		麻婆なす丼 バンウースー なし	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, 白いりごま	なす, しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, たけのこ(水煮), 干し椎茸, たら, きゅうり, キャベツ, もやし, なし	エネルギー 634 kcal たんぱく質 20.8 g 食塩相当量 1.6 g
27 水		さつま芋ご飯 味噌汁 豆鮭の南蛮漬け 白菜のお浸し	牛乳(飲用), 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 豆鮭, 糸削り	精白米, さつま芋, 白いりごま, じゃが芋, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖	玉葱, にんじん, ピーマン, 白菜, 小松菜	エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 2.1 g
28 木		ガーリックトースト ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳(飲用), 大豆, 豚肉, ツナ水煮(フレーク)	食パン, 有塩バター, サラダ油, じゃが芋, 上白糖, 薄力粉	にんにく, パセリ粉, しょうが, にんじん, 玉葱, エリンギ, トマトピューレ, きゅうり, キャベツ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.5 g 食塩相当量 2.6 g
29 金		ご飯 かきたま汁 いかのねぎみそ焼き 茹で野菜ごまだれがけ 手作りみたらし団子	牛乳(飲用), 絹豆腐, いか切身, 白みそ	精白米, 精麦, でんぷん, 上白糖, 白すりごま, 練りごま白, 上新粉, 白玉粉	ほうれん草, ねぎ, しょうが, にんにく, 小松菜, キャベツ, もやし, にんじん	エネルギー 678 kcal たんぱく質 31.9 g 食塩相当量 2.3 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6・7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。