



令和7年 1月の献立表

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 体のちようしを ととのえる	栄養価
9 木		醤油ラーメン 大豆と芋のじゃこがらめ 野菜とツナのあえもの	牛乳(飲用),豚肉,生わかめ,大豆,ちりめんじゃこ,ツナ(水煮)フレーク	蒸し中華麺,ごま油,さつまいも,でんぷん,揚げ油,上白糖,白いりごま	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,にんじん,ほうれん草,キャベツ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.5 g 食塩相当量 2.1 g
10 金		鶏肉とごぼうの甘辛丼 白玉団子汁 野菜の即席漬け	牛乳(飲用),鶏肉,焼き竹輪,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,刻み昆布	精白米,精麦,薄力粉,でんぷん,揚げ油,上白糖,白いりごま,冷凍白玉もち,こんにゃく,サラダ油	ごぼう,にんじん,しめじ,大根,ねぎ,しょうが,きゅうり,白菜	エネルギー 644 kcal たんぱく質 27.5 g 食塩相当量 2.4 g
13 月		成人の日				
14 火		チーストースト クリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳(飲用),ピザチーズ,鶏肉,牛乳(調理用),生クリーム	食パン,じゃが芋,サラダ油,薄力粉	にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	エネルギー 627 kcal たんぱく質 27.2 g 食塩相当量 2.5 g
15 水		ごまご飯 根菜汁 わかさぎのから揚げ 磯あえ	牛乳(飲用),わかさぎ,きざみのり	精白米,白いりごま,里芋,サラダ油,でんぷん,薄力粉,揚げ油	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,キャベツ,ほうれん草,えのきたけ,しめじ,冷凍コーン	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.4 g 食塩相当量 1.6 g
16 木		麻婆春雨丼 にらたまスープ 牛乳かん	牛乳(飲用),木綿豆腐,豚肉,赤みそ,鶏肉,たまご,粉寒天,牛乳(調理用),生クリーム	精白米,精麦,サラダ油,三温糖,緑豆春雨,でんぷん,ごま油,上白糖	しょうが,にんにく,ねぎ,干し椎茸,玉葱,にんじん,にら	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.5 g 食塩相当量 2.2 g
17 金		わかめご飯 けんちん汁 鮭の塩焼き 青菜のあえもの みかんかん	牛乳(飲用),炊き込みわかめ,木綿豆腐,生鮭切身,粉寒天	精白米,精麦,こんにゃく,里芋,ごま油,サラダ油,白いりごま,上白糖	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,ほうれん草,白菜,えのきたけ,みかん果汁	エネルギー 577 kcal たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 1.8 g
20 月		ご飯 手作りひじきふりかけ 五目味噌汁 いり鶏	牛乳(飲用),干しひじき,糸削り,油揚げ,赤みそ,白みそ,鶏肉	精白米,精麦,白いりごま,サラダ油,三温糖,じゃが芋,こんにゃく,里芋	キャベツ,にんじん,ねぎ,もやし,たけのこ(水煮),れんこん,ごぼう,干し椎茸	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.4 g 食塩相当量 1.7 g
21 火		チキンピラフ ミネストラスープ 白菜サラダ	牛乳(飲用),鶏肉,豚肉,ベーコン	精白米,精麦,サラダ油,マカロニ,じゃが芋,白いりごま,ごま油	玉葱,にんじん,冷凍コーン,パセリ粉,トマト缶詰(ホール),白菜,きゅうり	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g
22 水		ちゃんこうどん ポテトたこ揚げ 和風あえ	牛乳(飲用),鶏肉,いか短冊,焼き竹輪,油揚げ,たまご,たまご,あおのり,生わかめ	冷凍うどん,サラダ油,じゃが芋,でんぷん,薄力粉,揚げ油,白いりごま	干し椎茸,大根,にんじん,白菜,ねぎ,ほうれん草,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし	エネルギー 611 kcal たんぱく質 31.6 g 食塩相当量 2.2 g
23 木		きのこご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き ゆかり漬け	牛乳(飲用),油揚げ,きざみのり,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,ぶり切身	精白米,精麦,じゃが芋,サラダ油,上白糖	まいたけ,えのきたけ,しめじ,干し椎茸,玉葱,しょうが,大根,キャベツ,ゆかり粉	エネルギー 582 kcal たんぱく質 30.6 g 食塩相当量 2.0 g
24 金		鶏飯 きびなご揚げ 三色和え 白くま風ミルクプリン	牛乳(飲用),鶏肉,きざみのり,きびなご,粉寒天,牛乳(調理用),加糖練乳,生クリーム	精白米,精麦,白いりごま,サラダ油,でんぷん,薄力粉,揚げ油,白すりごま,上白糖,甘納豆(小豆)	しょうが,ねぎ,干し椎茸,にんじん,たくあん,ほうれん草,もやし,みかん缶	エネルギー 569 kcal たんぱく質 28.0 g 食塩相当量 1.9 g
27 月		ご飯 豚汁 さばのにんにく焼き かぶのゆず風味	牛乳(飲用),豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,さば切身	精白米,精麦,じゃが芋,こんにゃく,サラダ油,ごま油,上白糖	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ,しょうが,にんにく,かぶ,かぶ(葉),ゆず(果皮・生)	エネルギー 604 kcal たんぱく質 31.2 g 食塩相当量 2.1 g
28 火		野沢菜ご飯 具たくさん味噌汁 千草焼き 五目豆	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,鶏肉,白みそ,赤みそ,たまご,木綿豆腐,大豆,角切り昆布,さつまいも	精白米,精麦,サラダ油,白いりごま,じゃが芋,上白糖,こんにゃく,三温糖	野沢菜(塩漬),大根,ごぼう,白菜,ねぎ,にんじん,ほうれん草	エネルギー 637 kcal たんぱく質 34.6 g 食塩相当量 2.4 g
29 水		清瀬のほうれん草カレーライス ビーンズサラダ いよかん	牛乳(飲用),鶏肉,生クリーム,青大豆,大豆	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,ほうれん草,キャベツ,にんじん,いよかん	エネルギー 652 kcal たんぱく質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g
30 木		仙台麩の卵とし丼 味噌汁 ずんだもち	牛乳(飲用),鶏肉,たまご,かまぼこ,たまご,油揚げ,白みそ,赤みそ,絹豆腐	精白米,精麦,ごま油,あぶら,上白糖,でんぷん,上新粉,白玉粉	玉葱,大根,にんじん,ねぎ,冷凍枝豆	エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.0 g 食塩相当量 2.1 g
31 金		フレンチトースト コーンシチュー コールスローサラダ	牛乳(飲用),牛乳(調理用),生クリーム,たまご,鶏肉	食パン,有塩バター,上白糖,粉糖,サラダ油,じゃが芋,薄力粉	冷凍コーン,クリームコーン缶,にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.3 g 食塩相当量 2.4 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。  
④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。  
⑤栄養価の表示は中学年を記載しています。