



令和6年 10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 とどめる	栄養価
1 火		カレーライス ビーンズサラダ なし	牛乳(飲用), 豚肉, 大豆, 青大豆	精白米, 精麦, サラダ油, じゃが芋, 薄力粉, 上白糖	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, きゅうり, キャベツ, なし	エネルギー 646 kcal たんぱく質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g
2 水		わかめじゃこご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 豚肉	精白米, 精麦, 白いりごま, じゃが芋, 糸こんにゃく, サラダ油, 上白糖	白菜, 小松菜, 玉葱, にんじん, さやいんげん, しょうが	エネルギー 611 kcal たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 2.3 g
3 木		胚芽食パン 手作りりんごジャム 秋のクリーム煮 わかめサラダ	牛乳(飲用), 鶏肉, 牛乳(調理用), 生クリーム, 生わかめ	胚芽食パン, 上白糖, サラダ油, さつまいも, 薄力粉	りんご, しそ(果汁), セロリ, にんじん, 玉葱, しめじ, かぶ, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g
4 金		ご飯 根菜汁 鱈の竜田揚げ ごまあえ	牛乳(飲用), 赤みそ, 白みそ, 生いわし開き	精白米, 精麦, 里芋, サラダ油, でんぷん, 上新粉, 揚げ油, 白すりごま, 練りごま, 白, 三温糖	にんじん, 大根, ごぼう, ねぎ, しょうが, ほうれん草, もやし	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.0 g 食塩相当量 1.7 g
7 月		ビビンバ 春雨スープ 柿	牛乳(飲用), 豚肉, たまご	精白米, 精麦, 上白糖, 白いりごま, サラダ油, でんぷん, 普通春雨	玉葱, しょうが, にんにく, 大豆もやし, ほうれん草, にんじん, だけのこと(水煮), ねぎ, 小松菜, 柿	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.4 g 食塩相当量 2.2 g
8 火		きなこ豆乳トースト チリコンカン フレンチサラダ	牛乳(飲用), きなこ, 調整豆乳, 金時豆, 豚肉, ベーコン	無塩食パン, 上白糖, サラダ油, じゃが芋, 薄力粉, ごま油	セロリ, にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, トマト, 缶詰(ホール), トマトピューレ, キャベツ, きゅうり	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.8 g 食塩相当量 1.8 g
9 水		マーボー丼 ごまじゃこあえ みかん	牛乳(飲用), 木綿豆腐, 豚肉, 赤みそ, ちりめんじゃこ	精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, ごま油, でんぷん, 白いりごま	しょうが, にんにく, ねぎ, だけのこと(水煮), 干し椎茸, たら, キャベツ, きゅうり, もやし, 玉葱, みかん	エネルギー 612 kcal たんぱく質 28.2 g 食塩相当量 2.0 g
10 木		ツナピラフ たまごスープ パンナコッタ	牛乳(飲用), ツナ(水煮)フレーク, たまご, 鶏肉, 牛乳(調理用), 生クリーム	精白米, 精麦, サラダ油, でんぷん, 上白糖, プルーベリージャム	玉葱, にんじん, 冷凍ホールコーン, 冷凍グリーンピース, ほうれん草	エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.8 g 食塩相当量 1.9 g
11 金		ご飯 中華コーンスープ もうかざめのんにく焼き パンサンデー	牛乳(飲用), たまご, もうかざめ	精白米, 精麦, でんぷん, ごま油, 緑豆春雨, サラダ油, 白いりごま	冷凍ホールコーン, クリームコーン缶, にんじん, ねぎ, ほうれん草, にんにく, きゅうり, キャベツ, 玉葱	エネルギー 597 kcal たんぱく質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g
14 月	ス ポ ー ツ の 日					
15 火		秋の香りご飯 呉汁 ししゃもの二色揚げ かぶのゆず風味	牛乳(飲用), 鶏肉, 油揚げ, 大豆, 赤みそ, 白みそ, ししゃも, あおのり	精白米, むきぐりこんにゃく, 里芋, サラダ油, 薄力粉, でんぷん, 揚げ油, 上白糖	しめじ, にんじん, ごぼう, 大根, ねぎ, かぶ, かぶ(葉), ゆず(果皮・果汁)	エネルギー 620 kcal たんぱく質 30.1 g 食塩相当量 2.4 g
16 水		チキンライス クリームシチュー ひじきサラダ	牛乳(飲用), 鶏肉, 白いんげん豆, 牛乳(調理用), 生クリーム, 干ひじき	精白米, 精麦, サラダ油, じゃが芋, 薄力粉, 白すりごま, 上白糖	玉葱, にんじん, 冷凍グリーンピース, 大根, きゅうり, 冷凍ホールコーン	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.1 g 食塩相当量 2.2 g
17 木		けんちんうどん 茹で野菜ごまだれがけ 大学芋	牛乳(飲用), 鶏肉, 油揚げ	冷凍うどん, サラダ油, 糸こんにゃく, 三温糖, 白すりごま, 練りごま, 白, ごま油, さつまいも, 揚げ油, 上白糖, あめ, 黒いりごま	大根, 小松菜, にんじん, ねぎ, ほうれん草, キャベツ, もやし	エネルギー 650 kcal たんぱく質 25.4 g 食塩相当量 1.6 g
18 金		ご飯 沢煮鮎 さんまの塩焼き 大根のおろし煮 糸寒天の和え物	牛乳(飲用), 豚肉, 絹豆腐, さんま筒切り, 糸寒天	精白米, 精麦, サラダ油, じゃが芋, 糸こんにゃく, 三温糖, ごま油	ごぼう, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, 大根, 小松菜, きゅうり	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 2.1 g
21 月	振 替 休 業 日					
22 火		ご飯 豚汁 いかのかりん揚げ 白菜のおひたし	牛乳(飲用), 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, いか短冊, 糸削り, ちりめんじゃこ	精白米, 精麦, じゃが芋, こんにゃく, サラダ油, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, 白いりごま	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, しょうが, 白菜, ほうれん草	エネルギー 613 kcal たんぱく質 31.9 g 食塩相当量 2.2 g
23 水		森のピラフ バイザンヌスープ じゃが芋のチーズ焼き	牛乳(飲用), 鶏肉, ベーコン, 牛乳(調理用), ピザチーズ	精白米, 精麦, サラダ油, じゃが芋, 有塩バター	玉葱, にんじん, しめじ, エリンギ, 生椎茸, パセリ, しょうが, キャベツ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g
24 木		親子丼 小松菜のごまあえ みかん	牛乳(飲用), 鶏肉, 高野豆腐, たまご	精白米, 精麦, 上白糖, 練りごま, 白, 白すりごま	玉葱, にんじん, キャベツ, 小松菜, もやし, みかん	エネルギー 606 kcal たんぱく質 26.7 g 食塩相当量 1.4 g
25 金		ミルクパン ガルバンソースープ チキンカツ ポイルキャベツ サワーかん	牛乳(飲用), 鶏肉, ひよこ豆, 豚肉, 粉寒天, 乳酸菌飲料	ミルクパン, 薄力粉, 生パン粉, 乾燥パン粉, 揚げ油, 上白糖, 白いりごま, サラダ油	キャベツ, かぶ, かぶ(葉), 玉葱, にんじん, 冷凍ホールコーン	エネルギー 636 kcal たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 2.6 g
28 月		ご飯 けんちん汁 さばの文化干し 磯あえ	牛乳(飲用), 木綿豆腐, さば文化干し, きざみのり	精白米, 精麦, こんにゃく, 里芋, ごま油	にんじん, 大根, ごぼう, 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 596 kcal たんぱく質 32.1 g 食塩相当量 2.2 g
29 火		ハヤシライス マセドアンサラダ りんご	牛乳(飲用), 豚肉	精白米, 精麦, サラダ油, じゃが芋, 上白糖	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, トマトピューレ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, りんご	エネルギー 665 kcal たんぱく質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g
30 水		海鮮あんかけチャーハン かぶときゅうりのごま風味 フルーツポンチ	牛乳(飲用), たまご, 豚肉, いか短冊, 冷凍むきえび	精白米, 精麦, サラダ油, ごま油, 上白糖, 白いりごま	ねぎ, しょうが, にんじん, だけのこと(水煮), 小松菜, えのきたけ, かぶ, きゅうり, みかん缶, りんご缶, 黄桃缶	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.9 g 食塩相当量 2.1 g
31 木		きのこスパゲティ 海藻サラダ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳(飲用), ベーコン, 豚肉, きざみのり, 海藻ミックス, クリームチーズ, たまご, 生クリーム	スパゲティ, サラダ油, 白いりごま, ごま油, グラニュー糖, 薄力粉, 粉糖	しめじ, 生椎茸, えのきたけ, にんじん, 玉葱, 青梗菜, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, かぼちゃ	エネルギー 653 kcal たんぱく質 24.5 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。
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。