



令和7年 3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		春のちらし寿司 沢煮椀 桃かん	牛乳(飲用),たまご, 冷凍むきえび,油揚げ, きざみのり,豚肉,梅ち らし蒲鉾,粉寒天	精白米,三温糖,白いり ごま,サラダ油,上白糖	小松菜,たけのこ(水煮),にん じん,ごぼう,ねぎ,干し椎茸,桃 果汁	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.3 g 食塩相当量 1.8 g
4火		きなご揚げパン チキンポトフ ツナサラダ	牛乳(飲用),きなこ, ツナ水煮(フレー ク),鶏肉,大豆	コッペパン,揚げ油,上 白糖,サラダ油,じゃが 芋	キャベツ,きゅうり,玉葱,にんじ ん,かぶ,白菜,セロリー	エネルギー 612 kcal たんぱく質 27.8 g 食塩相当量 2.4 g
5水		ゆかりご飯 豚汁 焼きししゃも ごまあえ	牛乳(飲用),ししゃも, 豚肉,木綿豆腐,白みそ, 赤みそ	精白米,精麦,サラダ油, 上白糖,白すりごま, じゃが芋,こんにゃく	ゆかり粉,キャベツ,小松菜,もや し,ごぼう,大根,にんじん,ねぎ, しょうが	エネルギー 558 kcal たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 2.4 g
6木		スパゲティミートソース 白菜サラダ フルーツポンチ	牛乳(飲用),大豆,豚 肉,粉寒天	スパゲティ,サラダ油, 上白糖,薄力粉,白いり ごま,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじ ん,セロリー,エリンギ,トマト ピューレ,白菜,きゅうり,黄桃 缶,りんご缶,みかん缶,ぶどう果 汁	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g
7金		ご飯 かきたま汁 ピリ辛肉じゃが	牛乳(飲用),豚肉,絹 豆腐,たまご	精白米,精麦,サラダ油, じゃが芋,糸こんにゃ く,三温糖,でんぷん	玉葱,にんじん,さやいんげん,ほ うれん草,えのきたけ,ねぎ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.0 g 食塩相当量 1.5 g
10月		マーボー丼 わかめスープ サウーかん	牛乳(飲用),木綿豆 腐,豚肉,赤みそ,生わか め,粉寒天,乳酸菌飲料	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,たけの こ(水煮),干し椎茸,にんじん, えのきたけ,にんじん,もやし	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g
11火		湯炊きご飯 はっと汁 もうかざめのにんにく焼き 即席漬け	牛乳(飲用),もうか ざめ切身,鶏肉,油揚げ	精白米,ごま油,白いり ごま,じゃが芋,薄力粉	にんにく,白菜,きゅうり,にんじ ん,ねぎ,しめじ,ごぼう,大根	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.0 g 食塩相当量 1.6 g
12水		ジャージャー麺 ジャンボ餃子 きよみオレンジ	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,餃子の皮,揚げ油,薄 力粉	にんにく,しょうが,ねぎ,たけの こ(水煮),干し椎茸,にんじん, キャベツ,にら,きよみオレンジ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 27.6 g 食塩相当量 2.4 g
13木		コーンピラフ じゃが芋のポターージュ ツナとほうれん草のキッシュ風	牛乳(飲用),ツナ水煮 (フレーク),たまご, 牛乳(調理用),生ク リーム,ピザチーズ,レ ンズ豆	精白米,精麦,サラダ油, じゃが芋	冷凍コーン,玉葱,にんじん,パセ リ粉,マッシュルーム(水煮), ほうれん草,パセリ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 2.4 g
14金		ご飯 のっぺい汁 鮭のチーズ焼き 菜の花和え	牛乳(飲用),生鮭切 身,ピザチーズ,木綿豆 腐,焼き竹輪	精白米,精麦,サラダ油, 里芋,こんにゃく,でん ぷん	菜の花,白菜,えのきたけ,にんじ ん,大根,ごぼう,干し椎茸,ねぎ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 34.0 g 食塩相当量 2.1 g
17月		中華丼 春雨スープ みかんかん	牛乳(飲用),いか短 冊,冷凍むきえび,豚肉, うずらたまご(水 煮),粉寒天	精白米,精麦,サラダ油, でんぷん,ごま油,普通 春雨,白いりごま,上白 糖	しょうが,たけのこ(水煮),白 菜,玉葱,ねぎ,にんじん,チンゲ ン菜,干し椎茸,えのきたけ,小松 菜,みかん果汁	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 2.3 g
18火		セサミビスキュイトースト ABCスープ ビーンズサラダ いちご	牛乳(飲用),たまご, 豚肉,ベーコン,ひよこ 豆,大豆	無塩食パン,有塩パ ター,上白糖,白すりご ま,薄力粉,じゃが 芋,ABCパスタ,サラダ 油	玉葱,にんじん,きゅうり,キャバ ツ,いちご	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.0 g 食塩相当量 1.5 g
19水		カレーライス 海藻サラダ サイダーポンチ	牛乳(飲用),豚肉,海 藻ミックス	精白米,精麦,サラダ油, じゃが芋,白いりごま, サイダー	しょうが,にんにく,玉葱,にんじ ん,キャベツ,きゅうり,黄桃缶, パイン缶,みかん缶,りんご缶	エネルギー 647 kcal たんぱく質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g
20木	春 分 の 日					
21金		ご飯 五味噌汁 鶏のから揚げ ひじきあえ	牛乳(飲用),鶏肉,干 しひじき,木綿豆腐,油 揚げ,赤みそ,白みそ	精白米,精麦,上新粉,で んぷん,揚げ油,上白糖, 白すりごま,じゃが芋	にんにく,しょうが,ほうれん草, 大根,白菜,にんじん,ねぎ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.2 g 食塩相当量 1.9 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。

※太字は6年生のリクエスト献立です。