



令和6年度 4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 もとになる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
10 水		菜の花ご飯 すまし汁 鯖の西京焼き ジャが芋きんぴら	牛乳(飲用), たまご, 桜 ちらし蒲鉾, 生わかめ, 絹豆腐, さわら切身, 白 みそ, 焼き竹輪	精白米, 精麦, 上白糖, サ ラダ油, ジャが芋, しら たき, 白いりごま	ほうれん草, ねぎ, ごぼう, にんじん	エネルギー 607 kcal たんぱく質 33.1 g 食塩相当量 2.5 g
11 木		ツナピラフ パイザヌスूप ポテトキッシュ	牛乳(飲用), ツナ水 煮(フレーク), 豚肉, たまご, 牛乳(調理 用), 生クリーム, ピザ チーズ	精白米, 精麦, サラダ油, 有塩バター, ジャが芋	玉葱, にんじん, 冷凍ホール コーン, しょうが, キャベ ツ, かぶ, パセリ, マッシュ ルーム(水煮)	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.2 g 食塩相当量 2.3 g
12 金		中華丼 ワンタンスूप みかんかん	牛乳(飲用), 豚肉, い か短冊, 冷凍むきえび, 粉寒天	精白米, 精麦, サラダ油, でんぷん, ごま油, ウ エーブワンタン, 上白 糖	たけのこ(水煮), 白菜, 玉 葱, ねぎ, にんじん, チンゲ ンサイ, 干し椎茸, しょう が, もやし, ほうれん草, み かん果汁	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.7 g 食塩相当量 2.0 g
15 月		ご飯 利休汁 鮭の塩焼き 春野菜のうま煮 きよみオレンジ	牛乳(飲用), 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 生鮭切 身, 鶏肉, さつま揚げ	精白米, 精麦, 練りごま 白, サラダ油, こんにゃ く, ジャが芋, 上白糖	大根, しめじ, えのきたけ, ねぎ, にんじん, たけのこ (水煮), 玉葱, ぶき, さや えんどう, きよみオレンジ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 34.6 g 食塩相当量 2.2 g
16 火		カレーライス コーンサラダ りんごゼリー	牛乳(飲用), 豚肉	精白米, 精麦, ジャが芋, サラダ油, 薄力粉, 上白 糖	しょうが, にんにく, にんじ ん, 玉葱, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, 冷凍 ホールコーン, りんご果汁	エネルギー 707 kcal たんぱく質 21.6 g 食塩相当量 1.7 g
17 水		フレンチトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	牛乳(飲用), 牛乳 (調理用), 生クリー ム, たまご, 大豆, 豚肉	無塩食パン, 有塩バ ター, 上白糖, 粉糖, サラ ダ油, ジャが芋, 薄力粉	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水 煮), パセリ, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, もやし	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.0 g 食塩相当量 2.1 g
18 木		さぬきうどん 和風あえ おからドーナツ	牛乳(飲用), 鶏肉, 笹か まぼこ, 油揚げ, 生わか め, おから	冷凍うどん, 薄力粉, 三 温糖, 白すりごま, 揚げ 油, 粉糖	にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.1 g 食塩相当量 1.6 g
19 金		マーボー丼 青梗菜のスूप いちご	牛乳(飲用), 木綿豆 腐, 豚肉, 赤みそ, 生わか め	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	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ(水煮), 干し椎 茸, なら, チンゲンサイ, え のきたけ, いちご	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 2.0 g
22 月		たけのこご飯 味噌けんちん汁 さばの南部焼き 磯あえ	牛乳(飲用), 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白み そ, さば切身, きざみの り	精白米, こんにゃく, ジャが芋, サラダ油, 白 いりごま	たけのこ, にんじん, 大根, ごぼう, ねぎ, キャベツ, 小 松菜, えのきたけ, 冷凍ホ ールコーン	エネルギー 608 kcal たんぱく質 32.3 g 食塩相当量 1.9 g
23 火		スパゲティミートソース 海藻サラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用), 大豆, 豚 肉, 海藻ミックス, フ レーンヨーグルト	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, セロリー, マッ シュルーム(水煮), トマ トピューレ, キャベツ, きゅ うり, みかん缶, りんご缶, 黄桃缶	エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 2.3 g
24 水		チャーハン 中華スूप いかのチリソース	牛乳(飲用), 焼き豚, 冷凍むきえび, 鶏肉, た まご, 生わかめ, いか切 身	精白米, 精麦, サラダ油, ごま油, でんぷん, 揚げ 油, 上白糖	ねぎ, たけのこ(水煮), に んじん, ピーマン, チンゲ ンサイ, にんにく, しょうが	エネルギー 611 kcal たんぱく質 32.6 g 食塩相当量 2.6 g
25 木		チリビーンズドッグ キャベツとベーコンのスूप ツナサラダ	牛乳(飲用), 大豆, 豚 肉, 短冊ベーコン, ツナ 水煮フレーク	無塩コッペパン, サラ ダ油, 薄力粉, ジャが芋, 上白糖	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり	エネルギー 657 kcal たんぱく質 30.1 g 食塩相当量 2.1 g
26 金		菜めし 肉じゃが ごまあえ	牛乳(飲用), 豚肉	精白米, 精麦, サラダ油, 白いりごま, ジャが芋, 糸こんにゃく, 上白糖, 三温糖, 練りごま白, 白 すりごま	小松菜, 玉葱, にんじん, さ やいんげん, キャベツ, ほう れん草, もやし	エネルギー 628 kcal たんぱく質 24.4 g 食塩相当量 1.4 g
29 月	昭 和 の 日					
30 火		ご飯 豚汁 豆あじの香味揚げ 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用), 豚肉, 木 綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 豆豉	精白米, 精麦, ジャが芋, こんにゃく, サラダ油, でんぷん, 揚げ油, 白い りごま, 上白糖, 練りご ま白	ごぼう, 大根, にんじん, ね ぎ, しょうが, ほうれん草, キャベツ, もやし	エネルギー 621 kcal たんぱく質 29.5 g 食塩相当量 1.5 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(令和6年2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。  
⑤栄養価の表示は中学年を記載しています。