



令和6年 5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	
1水		カレーうどん 磯あえ 抹茶ケーキ	牛乳(飲用),豚肉,きざみのり,たまご,牛乳(調理用),生クリーム	冷凍うどん,サラダ油,でんぷん,薄力粉,上白糖,有塩バター	玉葱,にんじん,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	エネルギーたんぱく質食塩相当量 641 25.9 1.9 kcal g g	
2木		チキンライス 白いんげん豆と野菜のスープ じゃが芋のチーズ焼き	牛乳(飲用),鶏肉,白いんげん豆,豚肉,ベーコン,ピザチーズ	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋	玉葱,にんじん,冷凍グリーンピース,キャベツ,ほうれん草,セロリー,パセリ粉	エネルギーたんぱく質食塩相当量 599 25.9 2.3 kcal g g	
3金		憲法記念日					
6月		振替休日					
7火		ハヤシライス グリーンサラダ キャロットかん	牛乳(飲用),豚肉,粉寒天	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,上白糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,グリーンアスパラ,みかん果汁	エネルギーたんぱく質食塩相当量 657 19.8 1.9 kcal g g	
8水		ジャージャー麺 新じゃがのまるごと揚げ 華風漬け	牛乳(飲用),豚肉,赤みそ	蒸し中華麺,サラダ油,ごま油,上白糖,でんぷん,新じゃが,揚げ油,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ(水煮),干し椎茸,にんじん,きゅうり,大根	エネルギーたんぱく質食塩相当量 634 26.6 2.2 kcal g g	
9木		ごまご飯 味噌汁 にぎすの香味揚げ 五目きんぴら	牛乳(飲用),白みそ,赤みそ,にぎす,さつま揚げ	精白米,白いりごま,じゃが芋,でんぷん,揚げ油,糸こんにゃく,サラダ油,三温糖	小松菜,玉葱,しょうが,にんじん,ごぼう	エネルギーたんぱく質食塩相当量 591 22.8 1.7 kcal g g	
10金		親子丼 小松菜のごまあえ 茹で空豆 冷凍みかん	牛乳(飲用),鶏肉,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,空豆,冷凍みかん	エネルギーたんぱく質食塩相当量 605 27.5 1.6 kcal g g	
13月		ご飯 ならたま汁 白身魚のごまみそ焼き ツナとわかめのあえもの	牛乳(飲用),鶏肉,木綿豆腐,たまご,メルルーサ切身,白みそ,ツナ水煮(フレーク),生わかめ	精白米,精麦,でんぷん,上白糖,白いりごま,白すりごま	ねぎ,なら,しょうが,キャベツ,きゅうり	エネルギーたんぱく質食塩相当量 603 34.8 2.3 kcal g g	
14火		高野豆腐のそぼろ丼 田舎汁 美生柑	牛乳(飲用),鶏肉,高野豆腐,油揚げ	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,白いりごま,じゃが芋	干し椎茸,にんじん,ねぎ,大根,ごぼう,美生柑	エネルギーたんぱく質食塩相当量 602 27.8 1.7 kcal g g	
15水		ご飯 春雨スープ 鱈の韓国風焼き ナムル	牛乳(飲用),豚肉,うすたらまご(水煮),さわら切身	精白米,精麦,普通春雨,白いりごま,ごま油,サラダ油	にんじん,たけのこ(水煮),えのきたけ,しょうが,ねぎ,青梗菜,にんにく,小松菜,もやし	エネルギーたんぱく質食塩相当量 601 29.7 2.0 kcal g g	
16木		セサミトースト チリコンカン コーンサラダ	牛乳(飲用),金時豆,豚肉,ベーコン	無塩食パン,有塩バター,ちみつ,白すりごま,サラダ油,じゃが芋,薄力粉,上白糖	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),トマト缶詰,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン	エネルギーたんぱく質食塩相当量 664 22.8 1.7 kcal g g	
17金		ご飯 豚汁 鮭の照り焼き じゃこあえ	牛乳(飲用),豚肉,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,生鮭切身,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,上白糖,白いりごま	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし	エネルギーたんぱく質食塩相当量 604 33.8 1.9 kcal g g	
20月		新ごぼうご飯 味噌汁 新じゃがのそぼろ煮	牛乳(飲用),豚肉,油揚げ,生わかめ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,白いりごま,新じゃが,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,ねぎ,しめじ,玉葱,さやいんげん,しょうが	エネルギーたんぱく質食塩相当量 646 27.8 2.1 kcal g g	
21火		きなこ揚げパン ポトフ ダイコンサラダ	牛乳(飲用),きなこ,豚肉,フランクフルト	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,セロリー,大根,きゅうり,冷凍ホールコーン	エネルギーたんぱく質食塩相当量 601 23.5 2.2 kcal g g	
22水		グリーンピースご飯 かきたま汁 さばの文化干し 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用),絹豆腐,たまご,生わかめ,さば文化干し	精白米,でんぷん,上白糖,練りごま,白いりごま	生グリーンピース,ねぎ,小松菜,キャベツ,もやし,にんじん	エネルギーたんぱく質食塩相当量 643 34.3 2.3 kcal g g	
23木		スパゲティパスタオーレ コールスローサラダ サワーかん	牛乳(飲用),ベーコン,冷凍むきえび,わかめ,粉寒天,乳酸菌飲料	スパゲティ,サラダ油,薄力粉,上白糖	にんじん,玉葱,パセリ粉,トマト缶詰,にんにく,キャベツ,きゅうり	エネルギーたんぱく質食塩相当量 608 26.9 1.9 kcal g g	
24金		ご飯 けんちん汁 ししゃもの唐揚げ おかかあえ	牛乳(飲用),木綿豆腐,油揚げ,ししゃも,糸削り	精白米,精麦,こんにゃく,じゃが芋,ごま油,でんぷん,揚げ油	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,キャベツ,ほうれん草,もやし	エネルギーたんぱく質食塩相当量 592 27.5 1.7 kcal g g	
25土		ツナカレーピラフ ビーンズサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),ツナ水煮(フレーク),青大豆,大豆,プレーンヨーグルト	精白米,精麦,サラダ油	玉葱,にんじん,ピーマン,マッシュルーム(水煮),ホールコーン缶詰,きゅうり,キャベツ,みかん缶,桃缶,りんご缶	エネルギーたんぱく質食塩相当量 609 22.1 1.5 kcal g g	
27月		振替休業日					
28火		ご飯 わかめスープ 四川豆腐 小玉ずいか	牛乳(飲用),木綿豆腐,豚肉,生わかめ	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん,白いりごま	玉葱,にんじん,青梗菜,干し椎茸,しょうが,にんにく,たけのこ(水煮),ねぎ,しめじ,小玉ずいか	エネルギーたんぱく質食塩相当量 600 24.9 2.0 kcal g g	
29水		ご飯 味噌汁 鯉の甘辛揚げ かぶのレモン風味	牛乳(飲用),油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,かつお角切	精白米,精麦,じゃが芋,でんぷん,揚げ油,上白糖,白いりごま	えのきたけ,小松菜,にんじん,しょうが,かぶ,かぶ(葉),キャベツ,レモン果汁	エネルギーたんぱく質食塩相当量 614 30.7 1.9 kcal g g	
30木		ガーリックトースト 豆のクリームスープ 海藻サラダ	牛乳(飲用),白いんげん豆,ベーコン,牛乳(調理用),生クリーム,海藻ミックス	無塩食パン,有塩バター,サラダ油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,パセリ粉,玉葱,にんじん,セロリー,冷凍ホールコーン,キャベツ,きゅうり	エネルギーたんぱく質食塩相当量 603 20.4 1.7 kcal g g	
31金		ご飯 五味味噌汁 豚肉のしょうが焼き 和風あえ	牛乳(飲用),油揚げ,赤みそ,白みそ,豚肉,生わかめ	精白米,精麦,じゃが芋,上白糖	しめじ,大根,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし	エネルギーたんぱく質食塩相当量 608 27.4 1.7 kcal g 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3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。