



令和6年 6月の献立表

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

日	のりもの	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		チンジャオロース丼 レタスのスープ メロン	牛乳(飲用), 豚肉, 絹豆腐	精白米, 精麦, サラダ油, でんぷん, 上白糖, こま油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, だけのこ(水煮), ビーマン, レタス, メロン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.4 g 食塩相当量 2.0 g
4火		ガーリックライス たまごスープ メルルーサの香草パン粉焼き 大根サラダ	牛乳(飲用), たまご, ベーコン, メルルーサ切身	精白米, 精麦, 炒め油, でんぷん, オリブ油, パン粉, サラダ油, 上白糖	にんにく, 玉葱, パセリ粉, にんじん, 大根, きゅうり	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g
5水		キムチチャーハン 青梗菜のスープ いかのねぎみそ焼き サワーかん	牛乳(飲用), 豚肉, 鶏肉, うすらたまご(水煮), いか切身, 粉寒天, 乳酸菌飲料	精白米, 精麦, サラダ油, こま油, 白いりごま, 普通春雨, でんぷん	にんじん, キムチ漬け, ねぎ, 青梗菜, だけのこ(水煮), 干し椎茸, しょうが, にんにく	エネルギー 605 kcal たんぱく質 29.5 g 食塩相当量 2.5 g
6木		きなこトースト 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ	牛乳(飲用), きなこ, 鶏肉, ツナ水煮(フレーク)	無塩食パン, 有塩バター, はちみつ, 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, マッシュルーム(水煮), トマトピューレ, ホールトマト缶, きゅうり, キャベツ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.1 g 食塩相当量 2.3 g
7金		鰹のかば焼き丼 五味味噌汁 冷凍みかん	牛乳(飲用), 生いわし開き, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 精麦, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, 白いりごま, じゃが芋	しょうが, にんじん, 小松菜, もやし, 冷凍みかん	エネルギー 686 kcal たんぱく質 27.0 g 食塩相当量 2.0 g
10月		梅じゃこご飯 味噌汁 肉じゃが あじさいゼリー	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, 生わかめ, 絹豆腐, 白みそ, 赤みそ, 豚肉, 粉寒天	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	梅干し, ねぎ, 玉葱, にんじん, さやいんげん, ぶどう果汁(赤), ぶどう果汁(白)	エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.2 g 食塩相当量 2.3 g
11火		ご飯 豚汁 豆鯨のカレー揚げ ごまじゃこサラダ	牛乳(飲用), 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 豆鯨, 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, 薄力粉, でんぷん, 揚げ油, 白いりごま, こま油	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, しょうが, きゅうり, キャベツ, もやし, 玉葱	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.7 g 食塩相当量 1.8 g
12水		ご飯 手作りひじきふりかけ 根菜汁 たまご焼き 大豆と芋のじゃこがらめ	牛乳(飲用), 干ひじき, 糸削り, たまご, 大豆, ちりめんじゃこ	精白米, 精麦, 白いりごま, サラダ油, 三温糖, 上白糖, さつまいも, でんぷん, 揚げ油	にんじん, 大根, 小松菜, ごぼう, ねぎ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 28.2 g 食塩相当量 1.7 g
13木		シーフードピラフ ミネストラスープ マセドアンサラダ	牛乳(飲用), いか短冊, 冷凍むきえび, 豚肉	精白米, 精麦, サラダ油, シェルマカロニ, じゃが芋, 上白糖	玉葱, 冷凍グリーンピース, にんじん, ホールトマト缶, きゅうり, 冷凍ホールコーン	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g
14金		担々麺 華風漬け フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用), 豚肉, 赤みそ, ヨーグルト	蒸し中華麺, こま油, サラダ油, 上白糖, 練りごま白, でんぷん, 三温糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, きゅうり, 大根, みかん缶, 黄桃缶, りんご缶	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.6 g 食塩相当量 2.0 g
17月		ご飯 さつま汁 肉豆腐	牛乳(飲用), 鶏肉, 赤みそ, 白みそ, 豚肉, 木綿豆腐	精白米, 精麦, さつまいも, サラダ油, 上白糖	にんじん, ねぎ, ごぼう, 大根, 玉葱, しめじ, 小松菜, にんにく, しょうが	エネルギー 609 kcal たんぱく質 29.0 g 食塩相当量 1.9 g
18火		ニンニパン クリームシチュー ビーンズサラダ	牛乳(飲用), 鶏肉, 牛乳(調理用), 生クリーム, 青大豆, 大豆	にんじん食パン, じゃが芋, サラダ油, 薄力粉, 有塩バター, 上白糖	にんじん, 玉葱, パセリ, きゅうり, キャベツ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.7 g 食塩相当量 2.0 g
19水		ご飯 味噌汁 さばのにんにく焼き ごまあえ さくらんぼ	牛乳(飲用), 白みそ, 赤みそ, さば切身	精白米, 精麦, じゃが芋, こま油, 上白糖, 白すりごま	玉葱, えのきたけ, にんにく, キャベツ, 小松菜, もやし, にんじん, さくらんぼ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 1.9 g
20木		スパゲティカレーミートソース ダイコンサラダ ピーチかん	牛乳(飲用), 豚肉, 大豆, 粉寒天	スパゲティ, サラダ油, 上白糖, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, セロリ, トマトピューレ, 大根, きゅうり, 冷凍ホールコーン, 桃果汁	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g
21金		ごまご飯 中華スープ 八珍豆腐 ゆでとうもろこし	牛乳(飲用), 木綿豆腐, 豚肉, 冷凍むきえび, いか短冊, 鶏肉	精白米, 白いりごま, サラダ油, 上白糖, でんぷん	にんにく, しょうが, だけのこ(水煮), にんじん, 玉葱, 干し椎茸, えのきたけ, 青梗菜, ねぎ, とうもろこし	エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.5 g 食塩相当量 1.9 g
24月		糰うどん 青のりビーンズポテト キャロットかん	牛乳(飲用), 豚肉, 油揚げ, 大豆, あおりの, 粉寒天	冷凍うどん, 上白糖, 白すりごま, でんぷん, 揚げ油, じゃが芋	小松菜, 玉葱, にんじん, ねぎ, えのきたけ, みかん果汁	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.4 g 食塩相当量 1.7 g
25火		ツナピザトースト ABCスープ ごぼうサラダ	牛乳(飲用), ツナ水煮(フレーク), ピザチーズ, 豚肉	無塩食パン, サラダ油, じゃが芋, ABCパスタ, 白すりごま, こま油	玉葱, パセリ, マッシュルーム(水煮), トマトピューレ, にんじん, ごぼう, きゅうり, キャベツ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 1.9 g
26水		シシジュシー もずく味噌汁 ゴーヤチャンプル 石垣島パイン	牛乳(飲用), 豚肉, 刻み昆布, もずく, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐, おかか	精白米, 精麦, サラダ油, 白いりごま, 上白糖, こま油が削り	しょうが, ごぼう, にんじん, 小松菜, えのきたけ, にがうり, もやし, 玉葱, いら, パインアップル	エネルギー 616 kcal たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 2.3 g
27木		ご飯 いらたま汁 きびなご揚げ 和風和え	牛乳(飲用), 絹豆腐, たまご, 白みそ, 赤みそ, きびなご, ツナ水煮(フレーク), 生わかめ	精白米, 精麦, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油	いら, ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん	エネルギー 581 kcal たんぱく質 31.1 g 食塩相当量 1.9 g
28金		ドライカレー きのこサラダ 小玉すいか	牛乳(飲用), 豚肉, 大豆	精白米, 精麦, サラダ油, 薄力粉, こま油	にんじん, 玉葱, ビーマン, にんにく, しょうが, トマトピューレ, 生椎茸, えのきたけ, しめじ, キャベツ, 小玉すいか	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.1 g 食塩相当量 1.7 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4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。