



令和6年 9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 もどになる	緑のなかま 体のちようしを とどえる	栄養価
2月		キムチチャーハン 春雨スープ ナムル	牛乳(飲用),豚肉	精白米,精麦,サラダ油,ごま油,白いりごま,普通春雨	にんじん,キムチ漬け,ねぎ,たけのこ(水煮),キャベツ,干し椎茸,しょうが,小松菜,もやし,にんにく	エネルギーたんぱく質食塩相当量 563 kcal 20.9 g 2.2 g
3火		スパゲティアラビアータ 揚げじゃがサラダ サワーかん	牛乳(飲用),豚肉,粉寒天,乳酸菌飲料	スパゲティ,サラダ油,上白糖,じゃが芋,揚げ油,ごま油	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,パセリ粉,エリンギ,ホールトマト缶,トマトピューレ,キャベツきゅうり,冷凍コーン	エネルギーたんぱく質食塩相当量 643 kcal 24.3 g 2.0 g
4水		ご飯 むらくも汁 さばの南部焼き おかかあえ ぶどう	牛乳(飲用),鶏肉,たまご,さば切身,糸削り	精白米,精麦,てんぷん,ごま油,サラダ油,白いりごま	小松菜,ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,ぶどう	エネルギーたんぱく質食塩相当量 603 kcal 31.7 g 1.7 g
5木		ココア揚げパン ポトフ ビーンズサラダ	牛乳(飲用),豚肉,フランクフルト,青大豆,大豆	コッパン,揚げ油,上白糖,サラダ油,じゃが芋	玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり	エネルギーたんぱく質食塩相当量 624 kcal 24.8 g 2.2 g
6金		ご飯 中華スープ 八珍豆腐 冷凍みかん	牛乳(飲用),鶏肉,うすら卵(水煮),木綿豆腐,豚肉,冷凍むきえび,いか短冊	精白米,精麦,てんぷん,サラダ油,上白糖	にんじん,干し椎茸,青梗菜,ねぎ,にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),玉葱,冷凍みかん	エネルギーたんぱく質食塩相当量 580 kcal 25.9 g 2.1 g
9月		じゃこご飯 味噌汁 豚肉のしょうが炒め 菊花びたし	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,糸削り	精白米,精麦,白いりごま,サラダ油,上白糖	ねぎ,玉葱,にんじん,しょうが,小松菜,菊のり,もやし	エネルギーたんぱく質食塩相当量 601 kcal 30.5 g 1.7 g
10火		コッパン 手作りブルーベリージャム ミネストラスープ ポテトグラタン	牛乳(飲用),豚肉,ベーコン,大豆,鶏肉,牛乳(調理用),ピザチーズ	コッパン,グラニュー糖,はちみつ,サラダ油,じゃが芋,薄力粉	冷凍ブルーベリー,レモン,玉葱,にんじん,ホールトマト缶,パセリ粉	エネルギーたんぱく質食塩相当量 679 kcal 27.3 g 2.5 g
11水		ご飯 手作りふりかけ 豚汁 たまご焼き 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,おかか削り,あおのり,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,たまご	精白米,精麦,じゃが芋,こんにゃく,サラダ油,上白糖,白すりごま,練りごま白	大根,にんじん,ねぎ,しょうが,小松菜,キャベツ,もやし	エネルギーたんぱく質食塩相当量 611 kcal 31.4 g 1.9 g
12木		麻婆なす丼 バンウースー なし	牛乳(飲用),木綿豆腐,豚肉,赤みそ	精白米,精麦,炒め油,サラダ油,上白糖,ごま油,てんぷん,普通春雨,白いりごま	なす,しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,たけのこ(水煮),干し椎茸,にら,きゅうり,キャベツ,もやし,なし	エネルギーたんぱく質食塩相当量 608 kcal 21.6 g 1.5 g
13金		きのこご飯 いら玉汁 豆鮓の南蛮漬け ごまあえ	牛乳(飲用),油揚げ,きさみのり,絹豆腐,たまご,豆鮓	精白米,精麦,てんぷん,薄力粉,揚げ油,上白糖,白すりごま	まいだけ,えのきたけ,しめじ,干し椎茸,にら,ねぎ,にんじん,玉葱,ピーマン,キャベツ,小松菜,もやし	エネルギーたんぱく質食塩相当量 587 kcal 26.1 g 2.2 g
16月	敬老の日					
17火		ガーリックトースト ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳(飲用),大豆,豚肉,ツナ水煮(フレーク)	無塩食パン,有塩バター,サラダ油,じゃが芋,上白糖,薄力粉	にんにく,パセリ粉,しょうが,にんじん,玉葱,エリンギ,トマトピューレ,きゅうり,キャベツ	エネルギーたんぱく質食塩相当量 582 kcal 25.3 g 1.8 g
18水		ご飯 かきたま汁 いかのねぎみそ焼き 和風和え 手作りみたらし団子	牛乳(飲用),絹豆腐,たまご,いか切身,白みそ,生わかめ	精白米,精麦,てんぷん,上新粉,白玉粉,上白糖	小松菜,ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん	エネルギーたんぱく質食塩相当量 660 kcal 31.7 g 2.5 g
19木		田舎うどん 野菜とツナのあえもの おはぎ	牛乳(飲用),鶏肉,さつま揚げ,油揚げ,生わかめ,ツナ水煮(フレーク),きなこ	冷凍うどん,じゃが芋,サラダ油,精白米,もち米,上白糖,黒すりごま	大根,にんじん,ごぼう,ねぎ,小松菜,キャベツ,もやし	エネルギーたんぱく質食塩相当量 612 kcal 27.6 g 1.9 g
20金		ガーリックライス イタリアンスープ 鮭のムニエルレモン醤油 きのごサラダ	牛乳(飲用),豚肉,粉チーズ,たまご,生鮭切身	精白米,精麦,サラダ油,生パン粉,薄力粉,有塩バター,ごま油	にんにく,玉葱,パセリ粉,にんじん,小松菜,冷凍コーン,レモン,生椎茸,えのきたけ,しめじ,キャベツ	エネルギーたんぱく質食塩相当量 603 kcal 30.5 g 2.3 g
23月	振替休日					
24火		シーフードピラフ 野菜スープ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),いか短冊,冷凍むきえび,白いんげん豆,豚肉,ベーコン,プレーンヨーグルト	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,みかん缶,黄桃缶,りんご缶	エネルギーたんぱく質食塩相当量 592 kcal 26.0 g 2.0 g
25水		さんまの蒲焼丼 沢煮椀 ひじきあえ	牛乳(飲用),さんま生開き,豚肉,干ひじき	精白米,精麦,てんぷん,上新粉,揚げ油,上白糖,白いりごま,サラダ油	しょうが,ごぼう,にんじん,ねぎ,干し椎茸,小松菜,大根	エネルギーたんぱく質食塩相当量 670 kcal 24.2 g 2.0 g
26木		セサミトースト コーンシチュー 海藻サラダ	牛乳(飲用),鶏肉,白いんげん豆,牛乳(調理用),生クリーム,海藻ミックス	無塩食パン,有塩バター,はちみつ,白すりごま,サラダ油,じゃが芋,薄力粉,ごま油	冷凍コーン,クリームコーン缶,にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり	エネルギーたんぱく質食塩相当量 664 kcal 24.3 g 2.0 g
27金		ご飯 なめこ汁 ピリ辛肉じゃが グレープかん	牛乳(飲用),絹豆腐,白みそ,赤みそ,豚肉,粉寒天	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,糸こんにゃく,三温糖,上白糖	ねぎ,なめこ(水煮),玉葱,にんじん,さやいんげん,ぶどう果汁	エネルギーたんぱく質食塩相当量 611 kcal 25.1 g 2.0 g
30月		栗ご飯 味噌汁 ししゃもの香味揚げ 白菜のおひたし	牛乳(飲用),油揚げ,白みそ,赤みそ,ししゃも,糸削り	精白米,もち米,むきくり,白いりごま,じゃが芋,てんぷん,揚げ油	玉葱,しょうが,白菜,にんじん,小松菜	エネルギーたんぱく質食塩相当量 583 kcal 26.8 g 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(令和6年6・7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。