



令和7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 もとになる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
2 火		カレーライス 海藻サラダ ぶどう	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,薄力粉,白いりごま	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,ぶどう	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
3 水		ご飯 中華コンスープ 八珍豆腐	牛乳(飲用),たまご,木綿豆腐,豚肉,冷凍むきえび,いか短冊	精白米,精麦,でんぷん,サラダ油,上白糖	冷凍ホールコーン,クリームコーン缶,ねぎ,えのきたけ,にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),にんじん,玉葱,干し椎茸,青梗菜	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.8 g 食塩相当量 2.3 g
4 木		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,大豆,フランクフルト	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,セロリ,大根,きゅうり,冷凍ホールコーン	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.9 g 食塩相当量 2.1 g
5 金		ご飯 呉汁 いかの照り焼き 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用),大豆,油揚げ,赤味噌,いか切身	精白米,精麦,じゃが芋,サラダ油,上白糖,白すりごま	ごぼう,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 570 kcal たんぱく質 29.0 g 食塩相当量 2.0 g
8 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 549 kcal たんぱく質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g
9 火		ご飯 かきたま汁 さばの南部焼き 菊花びたし	牛乳(飲用),絹豆腐,たまご,さば切身,糸削り	精白米,精麦,でんぷん,サラダ油,白いりごま	万能ねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜,菊のり,もやし	エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.9 g 食塩相当量 1.8 g
10 水		ご飯 味噌汁 肉じゃが	牛乳(飲用),生わかめ,絹豆腐,白味噌,赤味噌,豚肉	精白米,精麦,じゃが芋,糸こんにゃく,サラダ油,上白糖	ねぎ,しめじ,玉葱,にんじん,さやいんげん	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.2 g 食塩相当量 1.8 g
11 木		スパゲティアラビアータ ビーンズサラダ セサミケーキ	牛乳(飲用),豚肉,ひよこ豆,大豆,牛乳(調理用),生クリーム	スパゲティ,サラダ油,上白糖,薄力粉,白すりごま,有塩バター,白いりごま	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,たかのめ,エリンギ,ホールトマト缶,トマトピューレ,きゅうり,キャベツ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 1.9 g
12 金		かやくご飯 むらくも汁 鮭の塩焼き ごまあえ	牛乳(飲用),油揚げ,鶏肉,たまご,生鮭切身	精白米,精麦,糸こんにゃく,サラダ油,でんぷん,ごま油,上白糖,白すりごま	ごぼう,にんじん,干し椎茸,万能ねぎ,ねぎ,キャベツ,小松菜,もやし	エネルギー 555 kcal たんぱく質 29.8 g 食塩相当量 2.2 g
15 月		敬老の日				
16 火		シーフードピラフ 野菜スープ サワーかん	牛乳(飲用),いか短冊,冷凍むきえび,豚肉,粉寒天,乳酸菌飲料	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,小松菜,セロリ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.0 g 食塩相当量 1.8 g
17 水		ご飯 手作りひじきふりかけ 五目味噌汁 たまご焼き 磯あえ	牛乳(飲用),干ひじき,糸削り,木綿豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌,たまご,きざみのり	精白米,精麦,白いりごま,サラダ油,三温糖,じゃが芋,上白糖	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 568 kcal たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 1.7 g
18 木		ガーリックトースト チリコンカン マセドアンサラダ	牛乳(飲用),金時豆,豚肉	食パン,有塩バター,サラダ油,じゃが芋,上白糖	にんにく,パセリ粉,セロリ,玉葱,にんじん,エリンギ,ホールトマト缶,トマトピューレ,きゅうり,冷凍ホールコーン	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g
19 金		ご飯 にらたま汁 豆鮭の南蛮漬け こんにゃくあえ	牛乳(飲用),絹豆腐,たまご,白味噌,赤味噌,豆鮭	精白米,精麦,薄力粉,でんぷん,揚げ油,上白糖,サラダ油,こんにゃく,白いりごま,ごま油,サラダ油	にら,ねぎ,にんじん,玉葱,ピーマン,キャベツ,小松菜,冷凍ホールコーン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.6 g 食塩相当量 2.1 g
22 月		おはぎ 豚汁 焼きししゃも キャベツの即席漬け	牛乳(飲用),きなこ,豚肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌,ししゃも	精白米,もち米,上白糖,黒すりごま,じゃが芋,こんにゃく,サラダ油,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	エネルギー 641 kcal たんぱく質 28.4 g 食塩相当量 1.8 g
23 火		秋分の日				
24 水		麻婆なす丼 パンウースー 梨	牛乳(飲用),木綿豆腐,豚肉,赤味噌	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	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 606 kcal たんぱく質 21.9 g 食塩相当量 1.8 g
25 木		トースト 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,大豆,鶏肉,牛乳(調理用),ピザチーズ	食パン,グラニュー糖,はちみつ,サラダ油,じゃが芋,薄力粉,有塩バター	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 604 kcal たんぱく質 25.3 g 食塩相当量 2.3 g
26 金		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,でんぷん,上新粉,揚げ油,上白糖,糸こんにゃく,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 629 kcal たんぱく質 21.3 g 食塩相当量 2.2 g
29 月		チキンライス パスタスープ ツナサラダ	牛乳(飲用),鶏肉,豚肉,ツナ水煮(フレーク)	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,リボンマカロニ,上白糖	玉葱,にんじん,冷凍グリーンピース,キャベツ,きゅうり	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g
30 火		あんかけ焼きそば 大根と胡瓜のごま風味 フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),豚肉,いか短冊,冷凍むきえび,ヨーグルト	蒸し中華麺,ごま油,サラダ油,でんぷん,上白糖,白いりごま	にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),干し椎茸,白菜,もやし,しょうが,大根,きゅうり,みかん缶,りんご缶,パイナップル	エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.6 g 食塩相当量 2.4 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7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。