



令和7年 10月の献立表

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

日	のみのもの	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 とどめる	栄養価
1 水		ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮	牛乳(飲用),生わかめ,木綿豆腐,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,えのきたけ,玉葱,にんじん,さやいんげん,しょうが	エネルギー 560 kcal たんばく質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g
2 木		キャロットライスのエビクリームソース ビーンズサラダ 梨	牛乳(飲用),冷凍むきえび,鶏肉,牛乳(調理用),生クリーム,大豆,青大豆	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,上白糖	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,なし	エネルギー 637 kcal たんばく質 24.8 g 食塩相当量 1.6 g
3 金		ご飯 根菜汁 鰯の竜田揚げ ごまあえ	牛乳(飲用),赤味噌,白味噌,生いわし開き	精白米,精麦,じゃが芋,サラダ油,でんぷん,上新粉,揚げ油,三温糖,白すりごま,練りごま白	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,しょうが,キャベツ,小松菜,もやし	エネルギー 631 kcal たんばく質 24.9 g 食塩相当量 1.7 g
6 月		親子丼 おひたし みたらし団子	牛乳(飲用),鶏肉,たまご,糸削り,絹豆腐	精白米,精麦,上白糖,上新粉,白玉粉,でんぷん	玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	エネルギー 669 kcal たんばく質 27.7 g 食塩相当量 2.0 g
7 火		胚芽パン 手作りりんごジャム 秋のクリーム煮 わかめサラダ	牛乳(飲用),鶏肉,白いんげん豆,牛乳(調理用),生わかめ	胚芽食パン,上白糖,サラダ油,さつま芋,薄力粉	りんご,レモン果汁,セロリー,にんじん,玉葱,しめじ,かぶ,キャベツ,きゅうり,冷凍コーン	エネルギー 637 kcal たんばく質 24.3 g 食塩相当量 2.0 g
8 水		けんちんうどん ツナとわかめのあえもの 栗抹茶ケーキ	牛乳(飲用),鶏肉,油揚げ,ツナ水煮(フレーク),生わかめ,牛乳(調理用),たまご	冷凍うどん,サラダ油,糸こんにゃく,じゃが芋,薄力粉,上白糖,日本ぐり(甘露煮),バター	大根,にんじん,ねぎ,小松菜,キャベツ,きゅうり	エネルギー 624 kcal たんばく質 23.9 g 食塩相当量 1.9 g
9 木		ご飯 豚汁 いかのかりん揚げ 白菜のおひたし	牛乳(飲用),豚肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌,いか短冊,糸削り	精白米,精麦,じゃが芋,こんにゃく,サラダ油,上新粉,でんぷん,揚げ油,上白糖	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ,しょうが,白菜,ほうれん草	エネルギー 587 kcal たんばく質 26.4 g 食塩相当量 2.2 g
10 金		ツナピラフ レンズ豆のスープ パンナコッタ (ブルーベリーソース)	牛乳(飲用),ツナ水煮(フレーク),ベーコン,レンズ豆,牛乳(調理用),生クリーム	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,上白糖,ブルーベリージャム	玉葱,にんじん,冷凍コーン,かぶ,かぶ菜,キャベツ,ホールトマト缶	エネルギー 607 kcal たんばく質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g
13 月	ス ポ ー ツ の 日					
14 火		ビビンバ ワンタンスープ 柿	牛乳(飲用),豚肉	精白米,精麦,上白糖,白いりごま,サラダ油,ウエーブワンタン,ごま油	玉葱,しょうが,にんにく,大豆,もやし,小松菜,もやし,にんじん,ねぎ,ほうれん草,干し椎茸,かき	エネルギー 592 kcal たんばく質 23.5 g 食塩相当量 1.9 g
15 水		秋の香りご飯 味噌汁 きびなご揚げ 野菜とツナのあえもの	牛乳(飲用),油揚げ,生わかめ,白味噌,赤味噌,きびなご,ツナ水煮(フレーク)	精白米,もち米,さつま芋,でんぷん,薄力粉,揚げ油	しめじ,にんじん,大根,ねぎ,ほうれん草,キャベツ,もやし	エネルギー 552 kcal たんばく質 23.2 g 食塩相当量 2.2 g
16 木		きなこ豆乳トースト ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳(飲用),きなこ,調整豆乳,大豆,豚肉	無塩食パン,上白糖,サラダ油,じゃが芋,ごま油	セロリー,しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,エリンギ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり	エネルギー 577 kcal たんばく質 26.6 g 食塩相当量 1.5 g
17 金		ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 大根のおろし煮 じゃこあえ	牛乳(飲用),白味噌,赤味噌,さんま生筒切り,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,じゃが芋,サラダ油,	玉葱,小松菜,大根,キャベツ,きゅうり,もやし	エネルギー 597 kcal たんばく質 25.1 g 食塩相当量 2.3 g
18 土		カレーライス 海藻サラダ グレープかん	牛乳(飲用),豚肉,海藻ミックス,粉寒天	精白米,精麦,じゃが芋,サラダ油,薄力粉,白いりごま,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,ぶどう果汁	エネルギー 663 kcal たんばく質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g
20 月	振 替 休 業 日					
21 火		鶏肉とごぼうの甘辛丼 五目味噌汁 ゆかり漬け	牛乳(飲用),鶏肉,焼き竹輪,油揚げ,赤味噌,白味噌	精白米,精麦,薄力粉,でんぷん,揚げ油,上白糖,白いりごま,じゃが芋	ごぼう,にんじん,小松菜,ねぎ,もやし,大根,キャベツ,ゆかり粉	エネルギー 620 kcal たんばく質 22.9 g 食塩相当量 2.0 g
22 水		マーボー麺 華風漬け フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),木綿豆腐,豚肉,レンズ豆,赤味噌,ヨーグルト	蒸し中華麺,ごま油,サラダ油,上白糖,でんぷん,三温糖,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,にら,きゅうり,大根,みかん缶,りんご缶,パイナップル缶	エネルギー 597 kcal たんばく質 28.5 g 食塩相当量 2.1 g
23 木		オムライス ABCスープ 花みかん	牛乳(飲用),鶏肉,たまご,豚肉	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,じゃが芋,ABCパスタ	玉葱,にんじん,エリンギ,ピーマン,小松菜,みかん	エネルギー 574 kcal たんばく質 23.8 g 食塩相当量 2.1 g
24 金		ごまご飯 田舎汁 焼きししゃも 和風あえ	牛乳(飲用),鶏肉,木綿豆腐,ししゃも,生わかめ	精白米,白いりごま,じゃが芋,サラダ油	大根,ごぼう,白菜,ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん	エネルギー 552 kcal たんばく質 26.0 g 食塩相当量 1.9 g
27 月		さつま芋ご飯 かきたま汁 鮭の照り焼き 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用),絹豆腐,たまご,生鮭切身	精白米,さつま芋,白いりごま,でんぷん,上白糖,サラダ油,白すりごま	ほうれん草,ねぎ,しょうが,小松菜,キャベツ,もやし,にんじん	エネルギー 569 kcal たんばく質 29.8 g 食塩相当量 2.0 g
28 火		森のピラフ パイザンヌスープ ジャーマンポテト	牛乳(飲用),鶏肉,豚肉,レンズ豆,ベーコン	精白米,精麦,バター,サラダ油,じゃが芋	玉葱,にんじん,しめじ,エリンギ,生椎茸,しょうが,キャベツ,小松菜,パセリ粉	エネルギー 567 kcal たんばく質 21.6 g 食塩相当量 2.1 g
29 水		ご飯 けんちん汁 さばの文化干し 磯あえ	牛乳(飲用),木綿豆腐,さば文化干し,きざみのり	精白米,精麦,こんにゃく,里芋,ごま油	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,キャベツ,小松菜,えのきたけ,しめじ,冷凍コーン	エネルギー 578 kcal たんばく質 28.6 g 食塩相当量 2.1 g
30 木		きのこスパゲティ グリーンサラダ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳(飲用),ベーコン,豚肉,きざみのり,クリームチーズ,たまご,生クリーム	スパゲティ,サラダ油,上白糖,グラニュー糖,薄力粉,粉糖	しめじ,生椎茸,えのきたけ,にんじん,玉葱,チンゲン菜,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,ほうれん草,かぼちゃ	エネルギー 641 kcal たんばく質 24.3 g 食塩相当量 1.9 g
31 金		味噌カツ丼 沢煮碗 キャベツの即席漬け	牛乳(飲用),豚肉,赤味噌	精白米,精麦,薄力粉,生パン粉,乾燥パン粉,揚げ油,三温糖,ごま油,白すりごま,サラダ油,白いりごま	にんにく,大根,ごぼう,にんじん,ねぎ,干し椎茸,キャベツ,きゅうり,しょうが	エネルギー 682 kcal たんばく質 25.5 g 食塩相当量 2.2 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にしています。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。