



令和7年 11月の献立表

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

日	のきもの	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
4 火		運 動 会 振 替 休 業 日				
5 水		ご飯 さつま汁 いかの照り焼き ごまあえ	牛乳(飲用)、鶏肉、木綿豆腐、 赤味噌、白味噌、いか切身	精白米、精麦、さつま芋、サ ラダ油、上白糖、白すりこ ま	にんじん、ねぎ、ごぼう、大根、 しょうが、キャベツ、小松菜	エネルギー 572 kcal たんぱく質 27.1 g 食塩相当量 2.0 g
6 木		ピザトースト パスタスープ コーンサラダ	牛乳(飲用)、ボンレスハム、 ピザチーズ、豚肉	無塩食パン、サラダ油、 じゃが芋、シエルマカロ ニ	玉葱、ピーマン、マッシュルー ム(水煮)、トマトピューレ、に んじん、キャベツ、きゅうり、冷 凍コーン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.7 g 食塩相当量 2.0 g
7 金		ご飯 きのこと汁 ししゃもの香味揚げ 和風あえ	牛乳(飲用)、絹豆腐、油揚げ、 ししゃも、生わかめ	精白米、精麦、でんぶん、揚 げ油	にんじん、しめじ、えのきたけ、 小松菜、しょうが、キャベツ、 きゅうり、大根	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.0 g 食塩相当量 1.8 g
10 月		親子丼 田舎汁 ゆかり漬け	牛乳(飲用)、鶏肉、たまご、木 綿豆腐	精白米、精麦、上白糖、じゃ が芋、こんにゃく、サラダ 油	玉葱、にんじん、大根、白菜、ね ぎ、キャベツ、ゆかり粉	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.8 g 食塩相当量 2.1 g
11 火		ツナカレーピラフ イタリアンスープ ヨーグルトかん	牛乳(飲用)、ツナ水煮(フ レーク)、ベーコン、粉チーズ、 たまご、粉寒天、牛乳(調理 用)、生クリーム、ヨーグルト	精白米、精麦、サラダ油、生 パン粉、上白糖	玉葱、にんじん、ピーマン、エリ ンギ、ほうれん草、冷凍コーン	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.4 g 食塩相当量 2.2 g
12 水		味噌煮込みうどん じゃがまる 花みかん	牛乳(飲用)、豚肉、油揚げ、赤 味噌、ダイスチーズ	冷凍うどん、じゃが芋、で んぶん、揚げ油	にんじん、ねぎ、小松菜、ごぼ う、大根、みかん	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 2.3 g
13 木		りんごトースト クリームシチュー グリーンサラダ	牛乳(飲用)、鶏肉、牛乳(調理 用)	食パン、上白糖、有塩バ ター、じゃが芋、サラダ油、 薄力粉	りんご、にんじん、玉葱、キャバ ツ、きゅうり、ほうれん草	エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.6 g 食塩相当量 2.1 g
14 金		高野豆腐ご飯 根菜汁 さごしの西京焼き 茹で野菜ごまだれかけ	牛乳(飲用)、豚肉、高野豆腐、 白味噌、赤味噌、さごし切身	精白米、精麦、サラダ油、上 白糖、ごま油、でんぶん、緑 (白)、白すりこま	干し椎茸、にんじん、大根、ごぼ う、ねぎ、小松菜、キャベツ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 30.2 g 食塩相当量 2.3 g
17 月		マーボー丼 バンウースー 柿	牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚肉、 大豆、赤味噌	精白米、精麦、サラダ油、上 白糖、ごま油、でんぶん、緑 豆春雨、白いりこま	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、にんじん、キャベツ、 もやし、かき	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 1.9 g
18 火		わかめじゃこご飯 鶏のから揚げ 野菜炒め のりしお粉ふき芋	ちりめんじゃこ、炊き込み わかめ、鶏肉、青のり	精白米、白いりこま、上新 粉、でんぶん、揚げ油、ごま 油、じゃが芋	にんにく、しょうが、小松菜、 キャベツ、にんじん、冷凍コー ン	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.1 g 食塩相当量 1.7 g
19 水		五穀ご飯 かきたま汁 もうかざめのにんにく焼き おひたし	牛乳(飲用)、絹豆腐、たまご、 もうかざめ切身、糸削り	精白米、精麦、きび、あわ、赤 米、でんぶん、ごま油	ほうれん草、ねぎ、にんにく、 キャベツ、大根、小松菜、にん じん、えのきたけ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g
20 木		スパゲティきのこクリームソース わかめサラダ キャロットかん	牛乳(飲用)、白いんげん豆、 ベーコン、鶏肉、牛乳(調理 用)、生クリーム、生わかめ、粉 寒天	スパゲティ、サラダ油、薄 力粉、上白糖	しめじ、玉葱、生椎茸、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、りんご 果汁	エネルギー 656 kcal たんぱく質 24.7 g 食塩相当量 2.2 g
21 金		ごまご飯 わかめ汁 さんまの筒煮 キャベツの即席漬け	牛乳(飲用)、生わかめ、絹豆 腐、さんま筒切り、角切り昆 布	精白米、精麦、白いりこま、 三温糖	小松菜、えのきたけ、ねぎ、しょ うが、キャベツ、きゅうり、にん じん	エネルギー 627 kcal たんぱく質 22.3 g 食塩相当量 1.5 g
24 月		振 替 休 日				
25 火		しっぽくうどん ごまじゃこあえ さつま芋蒸しパン	牛乳(飲用)、鶏肉、油揚げ、ち りめんじゃこ、牛乳(調理 用)、たまご	冷凍うどん、じゃが芋、白 いりこま、薄力粉、上白糖、 さつま芋、サラダ油	大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、小松菜、きゅうり	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 1.8 g
26 水		ご飯 呉汁 さばの南部焼き キャベツの香味だれ	牛乳(飲用)、大豆、油揚げ、赤 味噌、さば切身	精白米、精麦、里芋、サラダ 油、白いりこま	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、 キャベツ、しょうが	エネルギー 595 kcal たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 1.8 g
27 木		海の幸ピラフ ビーンズサラダ フルーツポンチ	牛乳(飲用)、いか短冊、冷凍 むきえび、炊き込みわかめ、 青大豆、大豆、粉寒天	精白米、精麦、でんぶん、揚 げ油、サラダ油、ごま油、上 白糖	玉葱、にんじん、きゅうり、キャ ベツ、りんご缶、パイン缶、みか ん缶、みかん果汁	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.7 g 食塩相当量 1.7 g
28 金		ご飯 けんちん汁 豚肉のごまみそ炒め 磯あえ	牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚肉、 赤味噌、きざみのり	精白米、精麦、こんにゃく、 里芋、ごま油、サラダ油、上 白糖、白いりこま	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、玉葱、 しょうが、にんにく、キャベツ、ほ うれん草、えのきたけ、冷凍コーン	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.1 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。