



## 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,白すりごま	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),ポンレスハム,ピザチーズ,豚肉	無塩食パン,サラダ油,じゃが芋,シェルマカロニ	玉葱,ビーマン,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,えのきだけ,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,ビーマン,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,キャベツ,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 茹で野菜ごまだれがけ	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,じゃが芋,ねりごま(白),白すりごま	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		マーポー丼 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,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		わかめじゅご飯 鶏のから揚げ 野菜炒め のりしお粉ふき芋	ちりめんじゅご飯,炊き込みわかめ,鶏肉,青のり	精白米,白いりごま,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,ににく,キャベツ,大根,小松菜,にんじん,えのきだけ	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		スペ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	スペゲティ,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,白いりごま,三温糖	小松菜,えのきだけ,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		しつぽくうどん ごまじゅご飯 さつま芋蒸しパン	牛乳(飲用),鶏肉,油揚げ,ちりめんじゅご飯,牛乳(調理用),たまご	冷凍うどん,じゃが芋,白いりごま,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 吳汁 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,白いりごま	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,さゅうり,キャベツ,りんご缶,バイン缶,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,さざみのり	精白米,精麦,こんにゃく,里芋,ごま油,サラダ油,上白糖,白いりごま	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,玉葱,しょうが,ににく,キャベツ,ほうれん草,えのきだけ,冷凍コン	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。