



令和7年 12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
1月		ご飯 おでん ごまあえ	牛乳(飲用),揚げポーラー,焼き竹輪,結び昆布,うずら卵(水煮)	精白米,精麦,じゃが芋,こんにゃく,竹輪,三温糖,ねりごま白,白すりこま	大根,にんじん,ほうれん草,キャベツ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.7 g 食塩相当量 2.2 g
2火		ご飯 春雨スープ 四川豆腐	牛乳(飲用),豚肉,生わかめ,木綿豆腐	精白米,精麦,普通春雨,上白糖,ごま油,でんぱん	にんじん,しょうが,ねぎ,玉葱,だけのこ(水煮),チングン菜,干し椎茸,にんにく	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.6 g 食塩相当量 1.7 g
3水		ドライカレー 海藻サラダ ベイクドチーズケーキ	牛乳(飲用),豚肉,大豆,海藻ミックス,たまご,フレーンヨーグルト,クリーミムチーズ,生クリーム	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,上白糖	にんじん,玉葱,ピーマン,にんにく,しょうが,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,レモン果汁	エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.3 g 食塩相当量 2.1 g
4木		豚丼 にらたま汁 ひじきあえ	牛乳(飲用),豚肉,絹豆腐,たまご,白味噌,赤味噌,ひじき	精白米,精麦,しらたき,三温糖,白すりごま,サラダ油	にんじん,玉葱,干し椎茸,えのきだけ,にら,ねぎ,ほうれん草,大根,冷凍コーン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.9 g 食塩相当量 2.1 g
5金		有機かぼちゃのクリームスパゲティ ピーンズサラダ 花みかん	牛乳(飲用),ベーコン,豚肉,牛乳(調理用),粉チーズ,青大豆,大豆	スパゲティ,サラダ油,薄力粉,上白糖	にんにく,ほうれん草,玉葱,エリンギ,かぼちゃ(ペースト),きゅうり,キャベツ,にんじん,みかん	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.5 g 食塩相当量 1.8 g
8月	振替休業日					
9火		えびピラフ レンズ豆のスープ キャラメルポテト	牛乳(飲用),冷凍むきえび,ベーコン,レンズ豆,生クリーム	精白米,精麦,サラダ油,さつまいも,揚げ油,有塩バター,水あめ,上白糖	玉葱,にんじん,冷凍グリンピース,かぶ,キャベツ,ホールトマト缶	エネルギー 685 kcal たんぱく質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
10水		ご飯 根菜汁 鮭のちゃんちゃん焼き 金時豆の甘煮	牛乳(飲用),生鮭切身,赤味噌,金時豆	精白米,精麦,里芋,サラダ油,上白糖,有塩バター	にんじん,大根,ごぼう,小松菜,ねぎ,キャベツ,玉葱,えのきだけ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.6 g 食塩相当量 1.9 g
11木		セサミトースト ポトフ ダイコーンサラダ	牛乳(飲用),豚肉,フランクフルト	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,上白糖,ごま油	玉葱,にんじんキャベツ,セロリ,大根,きゅうり,冷凍コーン	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 食塩相当量 2.2 g
12金		わかめご飯 豚汁 ししゃものから揚げ 茄で野菜のごまだれがけ	牛乳(飲用),炊き込みわかめ,豚肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌,ししゃも	精白米,精麦,じゃが芋,こんにゃく,サラダ油,でんぶん,揚げ油,上白糖,練りごま白,白すりごま	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ,しょうが,ほうれん草,キャベツ,冷凍コーン	エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.7 g 食塩相当量 2.3 g
15月		中華丼 ワンタンスープ りんご	牛乳(飲用),いか短冊,冷凍むきえび,豚肉,うずら卵(水煮)	精白米,精麦,サラダ油,でんぶん,ごま油,ウエーブワンタン	しょうが,だけのこ(水煮),白菜,玉葱,にんじん,チングン菜,干し椎茸,ねぎ,にら,りんご	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.4 g 食塩相当量 1.9 g
16火		コーンピラフ ペイザンヌスープ ツナとほうれん草のキッシュ風	牛乳(飲用),豚肉,ツナ(水煮)フレーク,たまご,生クリーム,ビザチーズ	精白米,精麦,サラダ油,有塩バター	冷凍コーン,玉葱,にんじん,バセリ粉,しょうが,キャベツ,かぶ,マッシュルーム(水煮),ほうれん草	エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.1 g 食塩相当量 2.2 g
17水		ご飯 けんちん汁 さばの文化干し わかめあえ	牛乳(飲用),木綿豆腐,さば文化干し,生わかめ	精白米,精麦,こんにゃく,里芋,ごま油,三温糖,白いりごま	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,きゅうり,キャベツ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 29.8 g 食塩相当量 2.2 g
18木		ジャージャー麺 ジャンボ餃子 花みかん	牛乳(飲用),豚肉,大豆,赤みそ	蒸し中華麺,サラダ油,ごま油,上白糖,でんぱん,ぎょうざの皮,揚げ油,薄力粉	にんにく,しょうが,ねぎ,だけのこ(水煮),干し椎茸,にんじん,キャベツ,にら,みかん	エネルギー 617 kcal たんぱく質 27.6 g 食塩相当量 2.1 g
19金		野沢菜ご飯 きのこの味噌汁 山賊焼き 糸寒天のあえもの	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,絹豆腐,油揚げ,白味噌,赤味噌,鶏肉,糸寒天	精白米,精麦,サラダ油,白いりごま,上新粉,でんぶん,揚げ油,ごま油	野沢菜(塩漬),ねぎ,玉葱,えのきだけ,しめじ,にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,冷凍コーン	エネルギー 628 kcal たんぱく質 28.0 g 食塩相当量 2.2 g
22月		じゃこご飯 五目味噌汁 鰯のゆずみそ焼き かぼちゃの甘煮	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,生わかめ,油揚げ,赤味噌,白味噌,さわら切身	精白米,精麦,白いりごま,じゃが芋,上白糖,サラダ油,三温糖	キャベツ,にんじん,ねぎ,ゆず(果汁,生),かぼちゃ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.7 g 食塩相当量 2.1 g
23火		手作りツナピザ ABCスープ ミックスフルーツ	牛乳(飲用),豆乳,ツナ(水煮)フレーク,ビザチーズ,豚肉	強力粉,上白糖,オリーブ油,サラダ油,じゃが芋,ABCパスタ	玉葱,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ,小松菜,みかん缶,パイン缶	エネルギー 634 kcal たんぱく質 28.8 g 食塩相当量 2.1 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。