



令和7年 6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 ととのえる	栄養価
2月		ご飯 田舎汁 たまご焼き 五目豆	牛乳(飲用)、鶏肉、木綿豆腐、たまご、大豆、角切り昆布、さつま揚げ	精白米、精麦、じゃが芋、サラダ油、上白糖、こんにゃく、三温糖	大根、白菜、ねぎ、えのきたけ、にんじん、ごぼう	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.3 g 食塩相当量 1.8 g
3火		ツナピザトースト ABCスープ ごぼうサラダ	牛乳(飲用)、ツナ水煮(フレーク)、ピザチーズ、豚肉	無塩食パン、サラダ油、じゃが芋、ABCパスタ、白すりごま、ごま油	玉葱、エリンギ、トマトピューレ、にんじん、ごぼう、きゅうり、キャベツ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.9 g 食塩相当量 1.8 g
4水		ご飯 むらくも汁 さわらの西京焼き 五目きんぴら	牛乳(飲用)、鶏肉、たまご、絹豆腐、さわら切身、白みそ、さつま揚げ	精白米、精麦、でんぶん、ごま油、こんにゃく、サラダ油、三温糖、白いりごま	ほうれん草、ねぎ、干し椎茸、にんじん、ごぼう	エネルギー 580 kcal たんぱく質 30.4 g 食塩相当量 2.0 g
5木		担々麺 華風漬け フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用)、豚肉、赤みそ、プレーンヨーグルト	蒸し中華麺、ごま油、サラダ油、上白糖、練りごま、白、でんぶん、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、干し椎茸、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 583 kcal たんぱく質 23.7 g 食塩相当量 2.0 g
6金		ガーリックライス クリームコンスープ 鮭の香草パン粉焼き キャベツともやしのサラダ	牛乳(飲用)、ベーコン、牛乳(調理用)、生クリーム、鮭切身	精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、オリーブ油、パン粉(乾燥)、ごま油、上白糖	にんにく、玉葱、パセリ粉、にんじん、クリームコーン缶、冷凍コーン、キャベツ、もやし	エネルギー 645 kcal たんぱく質 27.3 g 食塩相当量 2.2 g
7土		豚丼 味噌汁 ごまあえ	牛乳(飲用)、豚肉、赤みそ、白みそ	精白米、精麦、サラダ油、しらたき、三温糖、じゃが芋、上白糖、白すりごま、練りごま、白	にんじん、玉葱、えのきたけ、大根、しめじ、ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 2.1 g
9月		振替休業日				
10火		ご飯 麻婆豆腐 パンウースー	牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚肉、赤みそ	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	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.2 g 食塩相当量 1.8 g
11水		ごまご飯 豚汁 豆豉の香味揚げ じゃこサラダ	牛乳(飲用)、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、豆豉、ちりめんじゃこ	精白米、白いりごま、じゃが芋、こんにゃく、サラダ油、でんぶん、揚げ油、白すりごま、ごま油、上白糖	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.5 g 食塩相当量 1.7 g
12木		スパゲティカレーミートソース 海藻サラダ 小玉すいか	牛乳(飲用)、豚肉、大豆、海藻ミックス	スパゲティ、サラダ油、上白糖、薄力粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、エリンギ、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、小玉すいか	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.0 g 食塩相当量 1.8 g
13金		梅ご飯 ピリ辛肉じゃが わかめあえ あじさいゼリー	牛乳(飲用)、豚肉、生わかめ、粉寒天	精白米、精麦、白いりごま、じゃが芋、こんにゃく、サラダ油、上白糖、三温糖、ごま油	梅干し、玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、ぶどう果汁	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g
16月		ご飯 味噌汁 さばのにんにく焼き 即席漬け	牛乳(飲用)、白みそ、赤みそ、さば切身	精白米、精麦、じゃが芋、ごま油、上白糖、白すりごま	玉葱、えのきたけ、にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.5 g 食塩相当量 1.8 g
17火		セサミトースト チキンポトフ ツナサラダ	牛乳(飲用)、鶏肉、フランクフルト、ツナ水煮(フレーク)	無塩食パン、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	玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、きゅうり	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.1 g 食塩相当量 2.0 g
18水		ご飯 味噌汁 ししゃものから揚げ 磯あえ	牛乳(飲用)、油揚げ、白みそ、赤みそ、ししゃも、きざみのり	精白米、精麦、じゃが芋、でんぶん、揚げ油	玉葱、キャベツ、小松菜、えのきたけ、しめじ、にんじん、冷凍コーン	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.4 g 食塩相当量 1.9 g
19木		糰子うどん 茹で野菜ごまだれがけ ビーンズポテト	牛乳(飲用)、豚肉、油揚げ、大豆、青のり	冷凍うどん、上白糖、白すりごま、練りごま、白いりごま、じゃが芋、でんぶん、揚げ油	小松菜、玉葱、にんじん、ねぎ、ほうれん草、キャベツ、もやし	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 1.9 g
20金		ご飯 レタスのスープ 八宝菜 とうもろこし	牛乳(飲用) 豚肉、絹豆腐、うずら卵(水煮)、冷凍むきえび、いか短冊	精白米、精麦、でんぶん、薄力粉、揚げ油	しょうが、玉葱、にんじん、レタス、たけのこ(水煮)、白菜、青梗菜、ねぎ、干し椎茸、とうもろこし	エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.6 g 食塩相当量 2.1 g
23月		シシジュシー もずく味噌汁 ゴーヤチャンプル サワーかん	牛乳(飲用) 豚肉、刻み昆布、もずく、油揚げ、白みそ、赤みそ、木綿豆腐、おつかかり、粉寒天、乳酸菌飲料	精白米、精麦、でんぶん、薄力粉、揚げ油、三温糖、白いりごま	しょうが、ごぼう、にんじん、小松菜、えのきたけ、にがり、もやし、玉葱、にら	エネルギー 606 kcal たんぱく質 26.9 g 食塩相当量 2.3 g
24火		いわしの蒲焼丼 味噌汁 おひたし	牛乳(飲用)、いわし開き、生わかめ、絹豆腐、白みそ、赤みそ、糸削り	精白米、精麦、でんぶん、薄力粉、揚げ油、三温糖、白いりごま	しょうが、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、もやし、小松菜、にんじん	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.0 g 食塩相当量 2.0 g
25水		シーフードピラフ パイザンヌスープ ビーンズサラダ	牛乳(飲用)、いか短冊、冷凍むきえび、豚肉、青大豆、大豆	精白米、精麦、サラダ油、じゃが芋、上白糖、ごま油	玉葱、にんじん、しょうが、キャベツ、パセリ粉、きゅうり	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.3 g 食塩相当量 2.1 g
26木		チリビーンズドッグ オニオンスープ ダイコンサラダ	牛乳(飲用)、大豆、豚肉、ベーコン	無塩コッペパン、サラダ油、薄力粉、上白糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトピューレ、パセリ粉、大根、きゅうり、冷凍コーン	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.6 g 食塩相当量 1.9 g
27金		ご飯 けんちん汁 メルルーサの変わりソース 野菜とツナのあえもの	牛乳(飲用)、豚肉、メルルーサ切身、ツナ水煮(フレーク)	精白米、精麦、こんにゃく、じゃが芋、ごま油、でんぶん、揚げ油、上白糖	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、玉葱、ほうれん草、キャベツ、もやし	エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.0 g 食塩相当量 2.0 g
30月		キムチチャーハン トマトと卵のスープ ナムル	牛乳(飲用)、豚肉、ベーコン、たまご	精白米、精麦、サラダ油、ごま油、白いりごま、でんぶん	にんじん、キムチ漬け、ねぎ、玉葱、トマト、青梗菜、小松菜、もやし、にんにく	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.8 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4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。