



令和7年 7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 もとになる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
1 火		ジャンバラヤ パスタスープ 鮭のムニエルレモン醤油	牛乳（飲用）、鶏肉、 ベーコン、生鮭切身、豚 肉	精白米、精麦、サラダ油、 薄力粉、有塩バター、 じゃが芋、リボンマカロ ニ	しょうが、にんにく、玉葱、ピー マン、エリンギ、トマトビュ ーレ、レモン、にんじん	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.5 g 食塩相当量 2.1 g
2 水		冷やしきつねうどん 和風あえ あおのりポテト	牛乳（飲用）、鶏肉、油 揚げ、生わかめ、あおの り	冷凍うどん、サラダ油、 上白糖、じゃが芋、揚げ 油	小松菜、しめじ、にんじん、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、もやし	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.0 g 食塩相当量 1.9 g
3 木		ご飯 冬瓜汁 さばの南部焼き 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳（飲用）、豚肉、さば 切身	精白米、精麦、じゃが芋、 でんぷん、サラダ油、白 いりごま、三温糖、白す りごま、練りごま白、ご ま油	にんじん、ねぎ、えのきたけ、と うがん、小松菜、キャベツ、もや し	エネルギー 589 kcal たんぱく質 27.2 g 食塩相当量 1.7 g
4 金		タコライス もずくスープ パインかん	牛乳（飲用）、豚肉、ひ よこ豆、ピザチーズ、鶏 肉、絹豆腐、もずく、粉寒 天	精白米、サラダ油、生ワ ンタンの皮、揚げ油、白 いりごま、上白糖	キャベツ、にんにく、玉葱、ピー マン、えのきたけ、ねぎ、パイン 果汁	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.9 g 食塩相当量 2.1 g
7 月		ちらし寿司 そうめん汁 サイダーポンチ	牛乳（飲用）、たまご、 冷凍むきえび、きざみの り、豚肉、油揚げ、星ちら し蒲鉾	精白米、三温糖、白いり ごま、サラダ油、上白糖、 （乾）そうめん、サイ ダー	たけのこ（水煮）、にんじん、 オクラ、玉葱、ねぎ、りんご缶、パ イン缶、みかん缶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.9 g 食塩相当量 1.6 g
8 火		ガーリックトースト ポトフ ひじきサラダ	牛乳（飲用）、豚肉、フ ランクフルト、ツナ水煮 （フレーク）、干ひじき	食パン、有塩バター、サ ラダ油、じゃが芋、白す りごま、上白糖	にんにく、パセリ粉、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 545 kcal たんぱく質 22.8 g 食塩相当量 2.4 g
9 水		とうもろこしご飯 かきたま汁 焼きししゃも ごまあえ	牛乳（飲用）、絹豆腐、 たまご、ししゃも	精白米、精麦、でんぷん、 サラダ油、白すりごま、 練りごま白、三温糖	冷凍コーン、ほうれん草、ねぎ、 小松菜、もやし、にんじん	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.8 g 食塩相当量 2.0 g
10 木		ご飯 春雨スープ 酢豚 ヨーグルトかん	牛乳（飲用）、豚肉、粉寒 天、牛乳（調理用）、生 クリーム、ヨーグルト	精白米、精麦、でんぷん、 じゃが芋、揚げ油、サ ラダ油、三温糖、普通春雨、 上白糖	生姜、なす、ズッキーニ、ピーマ ン、にんじん、玉葱、たけのこ （水煮）、干し椎茸、ねぎ、小松 菜	エネルギー 635 kcal たんぱく質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
11 金		ごまご飯 にらたま汁 ピリ辛肉じゃが	牛乳（飲用）、鶏肉、たま ご、絹豆腐、豚肉	精白米、精麦、白いりご ま、でんぷん、ごま油、サ ラダ油、じゃが芋、糸こ んにゃく、三温糖	にら、ねぎ、玉葱、にんじん	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.8 g 食塩相当量 1.7 g
14 月		マーボー丼 中華コーンスープ 枝豆	牛乳（飲用）、木綿豆 腐、豚肉、赤味噌、たまご	精白米、精麦、サラダ油、 上白糖、ごま油、でんぷ ん	しょうが、にんにく、ねぎ、たけ のこ（水煮）、干し椎茸、にら、 冷凍コーン、クリームコーン 缶、にんじん、ほうれん草、枝豆	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.4 g 食塩相当量 2.6 g
15 火		はちみつレモントースト ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳（飲用）、大豆、豚 肉	食パン、有塩バター、は ちみつ、グラニュー糖、 サラダ油、じゃが芋、上 白糖	レモン果汁、セロリ、しょうが、 にんにく、にんじん、玉葱、エリ ンギ、トマトビュレ、キャバ ツ、きゅうり、もやし	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.6 g 食塩相当量 2.1 g
16 水		ご飯 けんちん汁 いかのねぎみそ焼き ツナとわかめのあえもの	牛乳（飲用）、木綿豆 腐、いか切身、白味噌、ツ ナ水煮（フレーク）、生 わかめ	精白米、精麦、こんにゃ く、じゃが芋、ごま油	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、 しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、もやし	エネルギー 549 kcal たんぱく質 27.5 g 食塩相当量 2.0 g
17 木		夏野菜カレーライス ビーンズサラダ 冷凍みかん	牛乳（飲用）、豚肉、青 大豆、大豆	精白米、精麦、サラダ油、 じゃが芋、薄力粉、上白 糖	しょうが、にんにく、玉葱、かぼ ちゃ、にんじん、トマト、なす、 ピーマン、きゅうり、キャベツ、 冷凍みかん	エネルギー 628 kcal たんぱく質 20.7 g 食塩相当量 2.0 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。