清瀬市立清瀬第七小学校

校長　吉田　有子

令和8年　11月の献立表

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
2 月		豚肉の卵とじ丼　根菜汁 キャベツの香味だれ	★牛乳(飲用),豚肉,たまご	精白米,上白糖,じゃがいも,サラダ油,白いりごま	玉葱,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,もやし,しょうが	エネルギー　604　kcal たんぱく質　27.3　g 食塩相当量　2.2　g
3 火		文化の日				
4 水		高野豆腐ご飯　田舎汁 ししゃもの香味揚げ　ゆかり漬け	★牛乳(飲用),豚肉,凍り豆腐細切り,木綿豆腐,ししゃも(生干し)	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,じゃがいも,こんにゃく,でんぷん,揚げ油	干し椎茸,にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ,しょうが,もやし,キャベツ,ゆかり粉	エネルギー　557　kcal たんぱく質　25.9　g 食塩相当量　2.3　g
5 木		りんごトースト クリームシチュー　ビーンズサラダ	★牛乳(飲用),鶏肉,★牛乳(調理用),★生クリーム,青大豆,大豆(国産、乾)	★食パン,上白糖,★有塩バター,じゃがいも,サラダ油,薄力粉	★りんご,にんじん,玉葱,きゅうり,キャベツ	エネルギー　609　kcal たんぱく質　20.7　g 食塩相当量　2.1　g
6 金		ご飯 かきたま汁　肉じゃが	★牛乳(飲用),絹ごし豆腐,たまご,豚肉	精白米,精麦,でんぷん,じゃがいも,糸こんにゃく,サラダ油,上白糖	玉葱,こまつな,にんじん	エネルギー　600　kcal たんぱく質　24.0　g 食塩相当量　1.6　g
9 月		マーボー丼 バンサンスー　柿 	★牛乳(飲用),木綿豆腐,豚ひき肉,大豆(国産、乾),赤みそ	精白米,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん,白すりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ(水煮),干し椎茸,にら,キャベツ,もやし,にんじん,かき	エネルギー　610　kcal たんぱく質　25.3　g 食塩相当量　1.9　g
10 火		シーフードカレーピラフ レンズ豆のスープ　マセドアンサラダ	★牛乳(飲用),いか短冊,★冷凍むきえび,鶏肉,ベーコン(短冊),レンズまめ(乾)	精白米,サラダ油,じゃがいも,上白糖	玉葱,にんじん,かぶ,キャベツ,トマト缶詰(ホール),きゅうり,ホールコーン(冷凍)	エネルギー　557　kcal たんぱく質　24.8　g 食塩相当量　2.1　g
11 水		ご飯　呉汁 さばの南部焼き キャベツと若芽の和え物	★牛乳(飲用),大豆(国産、乾),油揚げ,赤みそ,さば切り身,生わかめ(塩抜き)	精白米,精麦,じゃがいも,サラダ油,白いりごま	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,キャベツ,もやし,しょうが	エネルギー　635　kcal たんぱく質　31.5　g 食塩相当量　1.8　g
12 木		スパゲッティーきのこクリームソース 海藻サラダ　キャロットかん	★牛乳(飲用),ベーコン(短冊),鶏肉,白いんげん豆(乾),★牛乳(調理用),★生クリーム,海藻ミックス,粉寒天	ハーフスパゲティ,サラダ油,薄力粉,★有塩バター,上白糖	しめじ,玉葱,生しいたけ,キャベツ,きゅうり,にんじん,★みかん果汁	エネルギー　600　kcal たんぱく質　21.5　g 食塩相当量　2.1　g
13 金		味噌カツ丼 沢煮わん　キャベツの即席漬け	★牛乳(飲用),豚肉,たまご,赤みそ	精白米,精麦,薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),揚げ油,三温糖,ごま油,白すりごま,白いりごま	にんにく,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,干し椎茸,キャベツ,きゅうり,しょうが	エネルギー　663　kcal たんぱく質　24.9　g 食塩相当量　2.2　g
17 火		ピザトースト ポトフ　ツナサラダ	★牛乳(飲用),ベーコン(短冊),★ピザチーズ,鶏肉,フランクフルト,ツナ水煮(フレーク)	★無塩食パン,サラダ油,じゃがいも,上白糖	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,セロリー,きゅうり	エネルギー　595　kcal たんぱく質　28.3　g 食塩相当量　2.0　g
18 水		味噌煮込みうどん じゃがまる　みかん	★牛乳(飲用),豚肉,油揚げ,赤みそ,★ダイスチーズ	冷凍うどん,じゃがいも,でんぷん,揚げ油	にんじん,ねぎ,こまつな,ごぼう,だいこん,はくさい,えのきたけ,★みかん	エネルギー　609　kcal たんぱく質　24.8　g 食塩相当量　2.3　g
19 木		五穀おこわ　にらたま汁 もうかざめのにんにく焼き　おかかあえ	★牛乳(飲用),絹ごし豆腐,たまご,白みそ,赤みそ,もうかざめ,おかか削り	精白米,もち米,きび(精白粒),あわ(精白粒),赤米,黒いりごま,ごま油	にら,玉葱,にんにく,はくさい,こまつな,もやし,にんじん	エネルギー　553　kcal たんぱく質　30.2　g 食塩相当量　2.0　g
20 金		ご飯　けんちん汁 豚肉のごまみそ焼き わかめとひじきの和え物	★牛乳(飲用),木綿豆腐,豚肉,赤みそ,生わかめ(塩抜き),干ひじき(鉄釜、乾),かまぼこ,おかか削り	精白米,こんにゃく,じゃがいも,ごま油,サラダ油,上白糖,白いりごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,もやし	エネルギー　611　kcal たんぱく質　24.6　g 食塩相当量　1.8　g
23 月		勤労感謝の日				
24 火		ご飯　豚汁 きびなごの青のり揚げ　ごまあえ  りんご 	★牛乳(飲用),豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,きびなご,あおのり	精白米,精麦,じゃがいも,こんにゃく,サラダ油,でんぷん,薄力粉,揚げ油,上白糖,白すりごま	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,こまつな,もやし,★りんご	エネルギー　581　kcal たんぱく質　23.3　g 食塩相当量　1.7　g
25 水		担々麺　わかめサラダ フルーツヨーグルトかけ	★牛乳(飲用),豚肉,赤みそ,生わかめ(塩抜き),★プレーンヨーグルト	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,上白糖,練りごま白,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,干し椎茸,きゅうり,はくさい,★みかん缶,★黄桃缶(ダイス),★パイン缶	エネルギー　592　kcal たんぱく質　23.6　g 食塩相当量　2.0　g
26 木		ご飯　五目みそ汁  さんまの筒煮　おひたし	★牛乳(飲用),油揚げ,赤みそ,白みそ,さんま生筒切り,おかか削り	精白米,精麦,じゃがいも,三温糖	ほうれんそう,にんじん,はくさい,しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,えのきたけ	エネルギー　588　kcal たんぱく質　23.9　g 食塩相当量　2.3　g
27 金		森のピラフ イタリアンスープ　スイートポテト	★牛乳(飲用),鶏肉,ベーコン(短冊),★粉チーズ,たまご,★牛乳(調理用),★生クリーム	精白米,精麦,サラダ油,パン粉(生),さつまいも,★有塩バター,三温糖	玉葱,にんじん,しめじ,エリンギ,生しいたけ,パセリ粉,ほうれんそう,ホールコーン(冷凍)	エネルギー　626　kcal たんぱく質　21.5　g 食塩相当量　2.0　g
30 月		ごまご飯　さつま汁 いかの照り焼き　和風あえ	★牛乳(飲用),鶏肉,赤みそ,白みそ,いか鹿の子目,生わかめ(塩抜き)	精白米,白いりごま,さつまいも,サラダ油,上白糖	にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん,しょうが,キャベツ,もやし	エネルギー　558　kcal たんぱく質　25.3　g 食塩相当量　1.9　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。