



令和4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水		あんかけ焼きそば かぶときゅうりのごま風味 フルーツ白玉	牛乳(飲用),豚肉,いか短冊,冷凍むきえび,うすら卵	蒸し中華麺,ごま油,サラダ油,でんぷん,上白糖,白いりごま,冷凍白玉もち	人参,玉葱,だけのこ(水煮),干し椎茸,白菜,葱,生姜,かぶ,きゅうり,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	エネルギーたんぱく質食塩相当量 698 kcal 29.4 g 2.6 g
2木		ドライカレー きのごサラダ キャロットかん	牛乳(飲用),豚肉,大豆,粉寒天	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,上白糖	人参,玉葱,ピーマン,にんにく,生姜,トマトピューレ,生椎茸,えのきたけ,しめじ,キャベツ,みかん果汁	エネルギーたんぱく質食塩相当量 641 kcal 20.4 g 1.3 g
3金		豚丼 五目みそ汁 ごまあえ	牛乳(飲用),豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,精麦,サラダ油,ごま油,でんぷん,白いりごま,白薄,三温糖,じゃが芋,上白糖,白すりごま	人参,玉葱,干し椎茸,大根,葱,キャベツ,小松菜	エネルギーたんぱく質食塩相当量 652 kcal 26.6 g 2.2 g
6月		ご飯 手作りふりかけ 田舎汁 たまご焼き 五目豆	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,おつか割り,青のり,鶏肉,木綿豆腐,たまご,大豆,角切昆布,さつま揚げ	精白米,精麦,白いりごま,じゃが芋,サラダ油,上白糖,こんにやく,三温糖	大根,ごぼう,白菜,葱,人参	エネルギーたんぱく質食塩相当量 615 kcal 31.0 g 2.1 g
7火		きなごま揚げパン 野菜スープ グリーンサラダ サワーかん	牛乳(飲用),きなこ,豚肉,粉寒天,乳酸菌飲料	コッパン,揚げ油,白すりごま,上白糖,サラダ油,じゃが芋,ごま油,白いりごま	生姜,キャベツ,人参,玉葱,きゅうり,ほうれん草	エネルギーたんぱく質食塩相当量 617 kcal 20.8 g 2.0 g
8水		ご飯 豚汁 豆あじの香味揚げ かみかみサラダ	牛乳(飲用),豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,豆豉,するめ,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,じゃが芋,こんにやく,サラダ油,でんぷん,揚げ油,白すりごま,ごま油,上白糖	ごぼう,大根,人参,葱,生姜,きゅうり,キャベツ	エネルギーたんぱく質食塩相当量 669 kcal 28.6 g 1.7 g
9木		冷やしきつねうどん 茹で野菜ごまだれがけ 大豆と小魚と芋の揚げ煮	牛乳(飲用),鶏肉,生わかめ,油揚げ,大豆,かえり煮干し	冷凍うどん,上白糖,三温糖,白いりごま,ごま油,でんぷん,さつま芋,揚げ油	葱,ほうれん草,キャベツ,大根,人参	エネルギーたんぱく質食塩相当量 666 kcal 31.4 g 2.1 g
10金		梅じゃこご飯 味噌汁 鯖の南部焼き ひじきあえ 小玉すいか	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,白みそ,赤みそ,さば切身,ひじき,糸割り	精白米,精麦,白いりごま,じゃが芋,サラダ油,上白糖	梅干し,玉葱,えのきたけ,キャベツ,人参,小玉すいか	エネルギーたんぱく質食塩相当量 629 kcal 29.9 g 2.6 g
13月		ご飯 肉豆腐 ツナとわかめのあえもの メロン	牛乳(飲用),豚肉,木綿豆腐,ツナ水煮(フレーク),生わかめ	精白米,精麦,サラダ油,上白糖	人参,玉葱,しめじ,小松菜,葱,にんにく,生姜,キャベツ,メロン	エネルギーたんぱく質食塩相当量 618 kcal 27.0 g 1.7 g
14火		ごまご飯 けんちん汁 メルルーサの変わりソース 粉ふき芋	牛乳(飲用),木綿豆腐,メルルーサ切身,青のり	精白米,白いりごま,こんにやく,じゃが芋,ごま油,でんぷん,揚げ油,上白糖	人参,大根,ごぼう,葱,玉葱	エネルギーたんぱく質食塩相当量 614 kcal 26.7 g 1.9 g
15水		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,サラダ油,ごま油,白いりごま,でんぷん	人参,キムチ漬,葱,玉葱,トマト,チンゲン菜,小松菜,大根,にんにく	エネルギーたんぱく質食塩相当量 600 kcal 22.7 g 2.1 g
16木		セサミトースト ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳(飲用),大豆,豚肉,生クリーム	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,薄力粉	生姜,にんにく,人参,玉葱,マッシュルーム水煮,バセリ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン	エネルギーたんぱく質食塩相当量 678 kcal 23.8 g 2.1 g
17金		こぎつねご飯 きのご汁 鯖の西京焼き ごまじゃこあえ	牛乳(飲用),油揚げ,鶏肉,絹ごし豆腐,さわら切身,白みそ,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,三温糖,白いりごま,サラダ油,白すりごま,ごま油,上白糖	にんじん,しめじ,えのきたけ,小松菜,キャベツ,きゅうり,大根	エネルギーたんぱく質食塩相当量 627 kcal 33.2 g 2.2 g
20月		海の幸ピラフ ベジタブルスープ 野菜サラダ 冷凍みかん	牛乳(飲用),いか短冊,冷凍むきえび,炊き込みわかめ,豚肉,凍り豆腐	精白米,精麦,でんぷん,揚げ油,サラダ油,じゃが芋,上白糖	玉葱,人参,生姜,キャベツ,パセリ,きゅうり,大根,冷凍みかん	エネルギーたんぱく質食塩相当量 623 kcal 24.9 g 2.3 g
21火		スパゲティカレーミートソース わかめサラダ あじさいゼリー	牛乳(飲用),豚肉,大豆,粉チーズ,生わかめ,粉寒天	スパゲティ,サラダ油,上白糖,薄力粉,白いりごま,三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,ぶどう果汁	エネルギーたんぱく質食塩相当量 617 kcal 25.5 g 2.0 g
22水		シシジュシー もずく味噌汁 もやしチャンプルー	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,おつか割り	精白米,精麦,サラダ油,白すりごま,上白糖,ごま油が割り	しょうが,ごぼう,にんじん,小松菜,えのきたけ,もやし,玉葱,にら	エネルギーたんぱく質食塩相当量 631 kcal 30.4 g 2.2 g
23木		ツナピザトースト パスタスープ ビーンズサラダ	牛乳(飲用),ツナ水煮(フレーク),ピザチーズ,ベーコン,豚肉,大豆,青大豆	無塩食パン,サラダ油,じゃが芋,リボンマカロニ,上白糖,ごま油	にんにく,玉葱,バセリ,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ,にんじん,きゅうり,キャベツ	エネルギーたんぱく質食塩相当量 633 kcal 29.5 g 2.1 g
24金		ご飯 レタスのスープ 八宝菜 ゆでとうもろこし	牛乳(飲用),豚肉,絹ごし豆腐,うすら卵,冷凍むきえび,いか短冊	精白米,精麦,サラダ油,ごま油,でんぷん,白いりごま	しょうが,玉葱,にんじん,レタス,だけのこ(水煮),白菜,チンゲン菜,ねぎ,干し椎茸,とうもろこし	エネルギーたんぱく質食塩相当量 625 kcal 26.9 g 2.3 g
27月		コーンピラフ キャベツとベーコンのスープ 鮭のムニエルレモン醤油かけ アスパラサラダ	牛乳(飲用),ベーコン,鮭切身	精白米,精麦,バター,じゃが芋,サラダ油,薄力粉,上白糖	冷凍ホールコーン,玉葱,にんじん,パセリ,キャベツ,レモン,きゅうり,グリーンアスパラ	エネルギーたんぱく質食塩相当量 609 kcal 26.3 g 2.2 g
28火		じゃこご飯 すまし汁 肉じゃが ゆかり漬	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,生わかめ,絹ごし豆腐,豚肉	精白米,精麦,白いりごま,あらね,じゃが芋,糸こんにやく,サラダ油,上白糖	ねぎ,玉葱,にんじん,さやいんげん,大根,キャベツ,ゆかり粉	エネルギーたんぱく質食塩相当量 638 kcal 26.8 g 2.0 g
29水		いわしの蒲焼丼 沢煮椀 即席漬	牛乳(飲用),いわし開き,豚肉	精白米,精麦,でんぷん,薄力粉,揚げ油,三温糖,白いりごま,サラダ油	しょうが,ごぼう,にんじん,ねぎ,干し椎茸,きゅうり,キャベツ	エネルギーたんぱく質食塩相当量 654 kcal 24.7 g 1.8 g
30木		ガーリックトースト ポークシチュー フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),豚肉,生クリーム,プレーンヨーグルト	食パン,有塩バター,じゃが芋,サラダ油,上白糖,薄力粉	にんにく,パセリ粉,バセリ,セロリ,にんじん,玉葱,しょうが,マッシュルーム水煮,トマト缶,トマトピューレ,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	エネルギーたんぱく質食塩相当量 639 kcal 20.9 g 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圧しています。③食材については、果物以外すべて加熱しています。
※清瀬市小・中学校で使用した給食食材産地(令和4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。