



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 体のちようしを ととのえる	栄養価
5月		ドライカレー マセドアンサラダ なし	牛乳(飲用), 豚肉, 大豆	精白米, 精麦, サラダ油, 薄力粉, ジャが芋, 上白糖	にんじん, 玉葱, ピーマン, にんにく, しょうが, トマト, トビューレ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, なし	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.8 g 食塩相当量 1.7 g
6火		ごまきな粉揚げパン ミネストラスープ ビーンズサラダ	牛乳(飲用), きなこ, 豚肉, ベーコン, 大豆, 青大豆	コッペパン, 揚げ油, 白すりごま, 上白糖, マ カロニ, ジャが芋, サラ ダ油	玉葱, にんじん, トマト缶 詰, パセリ, きゅうり, キャ ベツ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.1 g 食塩相当量 2.0 g
7水		ご飯 ならたま汁 鮭の西京焼き 茹で野菜ごまだれがけ ぶどう	牛乳(飲用), 絹豆腐, たまご, 白みそ, 赤みそ, 鮭切身	精白米, 精麦, 上白糖, 白すりごま	にら, ねぎ, ほうれん草, キャベツ, 大根, にんじん, ぶどう	エネルギー 629 kcal たんぱく質 33.1 g 食塩相当量 2.4 g
8木		マーボーなす丼 バンウーソー フルーツポンチ	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, でんぷ ん, 普通春雨, 白いりご ま	なす, しょうが, にんにく, にん じん, ねぎ, たけのこ(水煮), 干し椎茸, にら, きゅうり, キャ ベツ, 大根, 黄桃缶, パイン缶, み かん缶	エネルギー 660 kcal たんぱく質 22.5 g 食塩相当量 1.5 g
9金		田舎うどん 菊花びたし みたらし団子	牛乳(飲用), 鶏肉, さつまいも, 揚げ油, 揚げ 糸, 削り, 絹豆腐	冷凍うどん, ジャが芋, サラダ油, 上新粉, 白玉 粉, 上白糖, でんぷん	大根, にんじん, ごぼう, ねぎ, ほうれん草, 菊のり	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.7 g 食塩相当量 2.3 g
12月		ご飯 呉汁 さばの南部焼き 和風和え	牛乳(飲用), 大豆, 油 揚げ, 赤みそ, さば切身, 生わかめ	精白米, 精麦, サラダ油, 里芋, 白いりごま	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり	エネルギー 644 kcal たんぱく質 31.5 g 食塩相当量 1.7 g
13火		ご飯 中華スープ 八珍豆腐 冷凍みかん	牛乳(飲用), 鶏肉, 生 わかめ, 木綿豆腐, 豚肉, 冷凍むきえび, いか短冊	精白米, 精麦, でんぷん, サラダ油, 上白糖	にんじん, 干し椎茸, チンゲン 菜, ねぎ, にんにく, しょうが, た けのこ(水煮), 玉葱, 冷凍み かん	エネルギー 624 kcal たんぱく質 28.4 g 食塩相当量 2.2 g
14水		ご飯 のりの佃煮 なめこ汁 肉じゃが	牛乳(飲用), きさみの り, 絹豆腐, 白みそ, 赤み そ, 豚肉	精白米, 精麦, 上白糖, ジャが芋, 糸こんにゃ く, サラダ油	ねぎ, なめこ, 玉葱, にんじ ん, さやいんげん	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.1 g 食塩相当量 2.1 g
15木		スパゲッティトマトソース シャーマンポテト グレープかん	牛乳(飲用), 豚肉, ベーコン, 粉寒天	スパゲティ, サラダ油, 上白糖, ジャが芋	しょうが, にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, トマト, マッ シュルーム(水煮), トマト ピューレ, パセリ粉, ぶどう果 汁	エネルギー 655 kcal たんぱく質 23.8 g 食塩相当量 2.2 g
16金		きのこご飯 かきたま汁 豆鮭の南蛮漬け ごまあえ	牛乳(飲用), 油揚げ, きさみのり, 絹豆腐, たまご, 豆鮭	精白米, 精麦, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, 白すりごま	まいたけ, えのきたけ, しめじ, 干し椎茸, ほうれん草, ねぎ, にんじん, 玉葱, ピーマン, キャ ベツ, 小松菜, 大根	エネルギー 641 kcal たんぱく質 29.8 g 食塩相当量 2.2 g
19月	敬老の日					
20火		ご飯 春雨スープ さわらの韓国風焼き ナムル	牛乳(飲用), 豚肉, うすらたまご(水 煮), さわら切身	精白米, 精麦, 普通春雨, 白いりごま, ごま油, サ ラダ油	にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, しょうが, ねぎ, チ ンゲン菜, にんにく, 小松菜, 大 根	エネルギー 639 kcal たんぱく質 28.5 g 食塩相当量 2.2 g
21水		無塩コッペパン ブルーベリージャム 白いんげんと野菜のスープ ポテトグラタン	牛乳(飲用), 豚肉, 白いんげん豆, ベーコ ン, 鶏肉, 牛乳(調理 用), ピザチーズ	無塩コッペパン, グラ ニュー糖, はちみつ, サラ ダ油, ジャが芋, ジャが芋, 薄力粉, 有塩バター	冷凍ブルーベリー, レモン 果汁, にんじん, かつお, 玉葱, キャベツ, パセリ	エネルギー 723 kcal たんぱく質 28.6 g 食塩相当量 2.1 g
22木		おはぎ 豚汁 焼きししゃも	牛乳(飲用), きな粉, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, ししゃも	精白米, もち米, 上白糖, 黒すりごま, ジャが芋, こんにゃく, サラダ油	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, しょうが	エネルギー 692 kcal たんぱく質 31.6 g 食塩相当量 1.6 g
23金	秋分の日					
26月		栗ご飯 さつまいも汁 たまご焼き ツナとわかめのあえもの	牛乳(飲用), 鶏肉, 赤みそ, 白みそ, たまご, ツナ水煮(フレー ク), 生わかめ	精白米, もち米, むきぐ り, 白いりご, さつまいも, サラダ油, 上白糖	にんじん, ねぎ, ごぼう, 大根, キャベツ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 27.2 g 食塩相当量 2.2 g
27火		セサミトースト コーンシチュー 海藻サラダ	牛乳(飲用), 鶏肉, 牛乳(調理用), 生ク リーム, 海藻ミックス	無塩塩パン, 有塩パ ター, はちみつ, 白す りごま, サラダ油, ジャが芋, 薄力粉, ごま 油	冷凍ホールコーン, クリーム コーン缶詰, にんじん, 玉葱, パセリ, キャベツ, きゅうり	エネルギー 686 kcal たんぱく質 23.0 g 食塩相当量 2.0 g
28水		シャージャー麺 揚げワンタンサラダ サワーかん	牛乳(飲用), 豚肉, 赤みそ, 粉寒天, 乳酸菌 飲料	蒸し中華麺, サラダ油, ごま油, 上白糖, でんぷ ん, 生ワンタン皮, 揚げ 油	にんにく, しょうが, ねぎ, たけ のこ(水煮), 干し椎茸, にん じん, キャベツ, きゅうり, 冷凍 ホールコーン	エネルギー 683 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 2.4 g
29木		さんまの蒲焼丼 すまし汁 ひじきあえ	牛乳(飲用), さんま 生開き, 生わかめ, 絹豆 腐, ひじき	精白米, 精麦, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, 白いり ごま, サラダ油	しょうが, えのきたけ, ねぎ, ほうれん草, 大根	エネルギー 739 kcal たんぱく質 26.9 g 食塩相当量 1.9 g
30金		シーフードピラフ レンズ豆のスープ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用), いか短 冊, 冷凍むきえび, ベー コン, レンズ豆, プレー ンヨーグルト	精白米, 精麦, サラダ油, ジャが芋	玉葱, にんじん, 冷凍グリーン ピース, キャベツ, トマト缶詰 (ホール), みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.3 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缶詰しています。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6・7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。