



令和6年 12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	
2月		ご飯 わかめ汁 厚揚げと豚肉のみそ煮	牛乳(飲用)、生わかめ、 豚肉、生揚げ、赤みそ	精白米、精麦、サラダ油、こ んにやく、上白糖、練りこ ま白、でんぷん	たけのこ(水煮)、ねぎ、えの きたけ、しょうが、ピーマン、 キャベツ、にんじん、干し椎茸	エネルギー 615 kcal たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 1.9 g	
3火		チキンライス パイザンヌスープ スペイン風オムレツ	牛乳(飲用)、鶏肉、豚肉、 たまご	精白米、精麦、サラダ油、 じゃが芋	玉葱、にんじん、冷凍グリーン ピース、しょうが、キャベツ、か ぶ、ほうれん草	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.9 g 食塩相当量 2.2 g	
4水		中華丼 ワンタンスープ りんご	牛乳(飲用)、いか短冊、 冷凍むきえび、豚肉、うず らたまご	精白米、精麦、サラダ油、で んぷん、ごま油、ウエーブ ワンタン	しょうが、たけのこ(水煮)、 白菜、玉葱、ねぎ、にんじん、チン ゲン菜、干し椎茸、もやし、小松 菜、りんご	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.3 g 食塩相当量 2.0 g	
5木		きなこ揚げパン ポトフ ビーンズサラダ	牛乳(飲用)、きなこ、豚 肉、フランクフルト、ひよ こ豆、大豆	コッパン、揚げ油、上白 糖、サラダ油、じゃが芋	玉葱、にんじん、キャベツ、セロ リー、きゅうり	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.8 g 食塩相当量 2.4 g	
6金		ご飯 けんちん汁 さばの南部焼き 磯あえ みかん	牛乳(飲用)、木綿豆腐、 さば切身、きざみのり	精白米、精麦、こんにやく、 里芋、ごま油、サラダ油、白 いりごま	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、小松菜、えのきたけ、 しめじ、冷凍ホールコーン、み かん	エネルギー 639 kcal たんぱく質 31.3 g 食塩相当量 1.6 g	
9月		バターライスのえびクリームソース レンズ豆のスープ 海藻サラダ	牛乳(飲用)、冷凍むき えび、鶏肉、牛乳(調理 用)、生クリーム、ペー コン、レンズ豆、海藻ミック ス	精白米、精麦、有塩バター、 薄力粉、サラダ油、じゃが 芋	にんじん、玉葱、しめじ、トマト ピューレ、かぶ、キャベツ、えの きたけ、トマト缶詰、きゅうり	エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 2.1 g	
10火		スパゲティアラビアータ 花野菜サラダ キャラメルポテト	牛乳(飲用)、豚肉、生ク リーム	スパゲティ、サラダ油、上 白糖、さつま芋、揚げ油、有 塩バター、水あめ	しょうが、にんにく、セロリー、 にんじん、玉葱、エリンギ、トマ ト缶詰、トマトピューレ、ブ ロッコリー、カリフラワー、 キャベツ、きゅうり	エネルギー 685 kcal たんぱく質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g	
11水		ご飯 春雨スープ マーボー豆腐 サワーかん	牛乳(飲用)、豚肉、木綿豆 腐、赤みそ、粉寒天、乳酸菌 飲料	精白米、精麦、普通春雨、白 いりごま、サラダ油、上白 糖、ごま油、でんぷん	にんじん、しょうが、ねぎ、キャ ベツ、小松菜、えのきたけ、に んにく、たけのこ(水煮)、干し 椎茸、にら	エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.3 g 食塩相当量 1.9 g	
12木		ツナピザトースト 白いんげんと野菜のスープ マセドアンサラダ	牛乳(飲用)、ツナ水煮 (フレーク)、ピザチー ズ、白いんげん豆、鶏肉	無塩食パン、サラダ油、 じゃが芋、上白糖	玉葱、マッシュルーム(水 煮)、トマトピューレ、にんじ ん、かぶ、キャベツ、きゅうり、冷 凍ホールコーン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 27.3 g 食塩相当量 1.8 g	
13金		ごまご飯 根菜汁 鮭のちゃんちゃん焼き 金時豆の甘煮	牛乳(飲用)、鮭切身、赤み そ、金時豆	精白米、白いりごま、里芋、 サラダ油、上白糖、有塩パ ター	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、玉葱、ピーマン	エネルギー 612 kcal たんぱく質 29.5 g 食塩相当量 1.7 g	
14土		豚丼 味噌汁 ひじきあえ	牛乳(飲用)、豚肉、白み そ、赤みそ、干しひじき	精白米、精麦、白滝、三温糖、 里芋、白いりごま、サラダ 油	にんじん、玉葱、干し椎茸、白菜、 えのきたけ、ねぎ、ほうれん草、 大根	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.4 g 食塩相当量 2.0 g	
16月	振替休業日						
17火		高野豆腐ご飯 味噌汁 わかさぎのから揚げ 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用)、豚肉、高野 豆腐、生わかめ、白みそ、赤 みそ、わかさぎ	精白米、精麦、サラダ油、上 白糖、じゃが芋、でんぷん、 薄力粉、揚げ油、練りごま 白、白すりごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、えの きたけ、ほうれん草、キャベツ、 もやし	エネルギー 613 kcal たんぱく質 28.3 g 食塩相当量 2.2 g	
18水		ジャージャー麺 ジャンボ餃子 ミックスフルーツ	牛乳(飲用)、豚肉、大豆、 赤みそ	蒸し中華麺、サラダ油、ご ま油、上白糖、でんぷん、 ぎょうざの皮、揚げ油、薄 力粉	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、にら、みかん缶 りんご缶	エネルギー 674 kcal たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 2.4 g	
19木		いかご飯 金沢おでん キャベツの即席漬け		牛乳(飲用)、いか短冊、 揚げボール、なると、焼き 竹輪、結び昆布、うすらた まご	精白米、もち米、サラダ油、 じゃが芋、こんにやく、焼 き麩(車麩)、白いりご ま	にんじん、ごぼう、しょうが、大 根、キャベツ、きゅうり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 2.5 g
20金		じゃこご飯 沢煮椀 鰯のゆずみそ焼き かぼちゃの甘煮		牛乳(飲用)、ちりめん じゃこ、豚肉、さわら切身、 白みそ	精白米、精麦、白いりごま、 サラダ油、上白糖、三温糖	大根、ごぼう、にんじん、ねぎ、干 し椎茸、ゆず、かぼちゃ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 30.9 g 食塩相当量 1.9 g
23月		カレーピラフ パスタスープ みかんチーズケーキ	牛乳(飲用)、ワイン ナー、豚肉、生クリーム、ク リームチーズ、粉チーズ、 たまご	精白米、精麦、サラダ油、 じゃが芋、リボンマカロ ニ、生パン粉、上白糖	にんにく、にんじん、玉葱、冷凍 ホールコーン、ピーマン、みか ん果汁、みかん缶	エネルギー 658 kcal たんぱく質 21.0 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。