



令和6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 もとなる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
1月		ご飯 けんちん汁 鯖のピリ辛焼き たこときゅうりのあえもの	牛乳(飲用),さば切身,木綿豆腐,かつお厚削り節,生わかめ,たこスライス	精白米,精麦,上白糖,白いりごま,こんにゃく,じゃが芋,ごま油,サラダ油,三温糖	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,大根,ごぼう,きゅうり,もやし,玉葱	エネルギー 596 kcal たんぱく質 31.3 g 食塩相当量 1.9 g
2火		はちみつレモントースト ポークビーンズ グリーンサラダ	牛乳(飲用),大豆,豚肉	無塩食パン,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,薄力粉,ごま油	レモン果汁,しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),パセリ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,もやし	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g
3水		きつねうどん 和風あえ おおのりポテト	牛乳(飲用),鶏肉,かつお厚削り節,油揚げ,ツナ水煮(フレーク),生わかめ,おおのり	冷凍うどん,サラダ油,上白糖,じゃが芋,揚げ油	小松菜,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし	エネルギー 610 kcal たんぱく質 28.2 g 食塩相当量 1.8 g
4木		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,赤みそ,たまご	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぶん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ(水煮),干し椎茸,にら,冷凍ホールコーン,クリームコーン缶,にんじん,ほうれん草,枝豆	エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.1 g 食塩相当量 2.1 g
5金		あなごちらし 七タそうめん汁 サイダーボンチ	牛乳(飲用),蒸しあなご,たまご,きざみのり,豚肉,油揚げ,星ちらし蒲鉾,かつお厚削り節	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	しょうが,小松菜,にんじん,玉葱,ねぎ,オクラ,黄桃缶,りんご缶,みかん缶	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 2.0 g
8月		スパゲッティ夏野菜ソース マセドアンサラダ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),ベーコン,豚肉,粉寒天,ヨーグルト	スパゲティ,サラダ油,上白糖,じゃが芋	セロリー,しょうが,にんにく,玉葱,なす,ズッキーニ,赤ピーマン,マッシュルーム(水煮), トマト,トマトピューレ,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.0 g 食塩相当量 1.9 g
9火		ご飯 冬瓜汁 もうかざめの梅焼き 茹で野菜ごまだれかけ	牛乳(飲用),もうかざめ切身,豚肉,かつお厚削り節	精白米,精麦,たまご不使用マヨネーズ,じゃが芋,でんぶん,三温糖,白すりごま,練りごま白,ごま油	梅干し,青しそ葉,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 592 kcal たんぱく質 31.7 g 食塩相当量 2.0 g
10水		タコライス もずくスープ サーターアンダギー	牛乳(飲用),豚肉,ひよこ豆,ダイスチーズ,鶏肉,絹豆腐,もずく,たまご	精白米,サラダ油,生ワントンの皮,揚げ油,白いりごま,薄力粉,上白糖,黒砂糖,有塩バター,白すりごま	キャベツ,にんにく,玉葱,ピーマン,えのきたけ,万能ねぎ	エネルギー 695 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 2.1 g
11木		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	ソフトフランスパン,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,セロリー,大根,きゅうり,冷凍ホールコーン	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.2 g 食塩相当量 2.4 g
12金		ご飯 ならたまスープ 夏野菜の酢豚 冷凍みかん	牛乳(飲用),豚肉,鶏肉,絹豆腐,たまご	精白米,でんぶん,じゃが芋,揚げ油,サラダ油,三温糖,ごま油,白いりごま	しょうが,かぼちゃ,なす,ズッキーニ,ピーマン,にんじん,玉葱,にら,冷凍みかん	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.5 g 食塩相当量 1.8 g
15月	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>海の日</h2> </div> </div>					
16火		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,かつお厚削り節,ししゃも	精白米,精麦,でんぶん,サラダ油,白すりごま,練りごま白,三温糖	冷凍ホールコーン,にんじん,万能ねぎ,ほうれん草,もやし	エネルギー 573 kcal たんぱく質 29.4 g 食塩相当量 2.1 g
17水		ご飯 味噌汁 鱈フライ キャベツの即席漬け	牛乳(飲用),あじ,絹豆腐,白みそ,赤みそ,かつお厚削り節	精白米,精麦,薄力粉,生パン粉,乾燥パン粉,揚げ油,じゃが芋,白いりごま	大根,ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが	エネルギー 599 kcal たんぱく質 30.1 g 食塩相当量 1.8 g
18木		夏野菜カレーライス ビーンズサラダ 小玉すいか	牛乳(飲用),豚肉,大豆,青大豆	精白米,サラダ油,じゃが芋,薄力粉,上白糖,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,かぼちゃ,にんじん,トマト,ピーマン,なす,きゅうり,キャベツ,小玉すいか	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.4 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6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。