

7月 献立表

令和6年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)			エネルギーたんばく質食塩相当量	備考
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		
1月	ご飯	○		米,麦		594 kcal	●半夏生(7月1日) 夏至から11日目のごとで、この時期は農業がひと段落する節目とされています。作物がたこの足のようにしっかりと根を張り、豊作になるようにという願いを込めて、たこを食べる習慣があります。
	さばのピリ辛焼き		さば	上白糖,白いりごま	ねぎ,にんにく,しょうが	28.4 g	
	けんちん汁		とうふ	こんにゃく,じゃがいも,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	1.9 g	
	たこときゅうりあえもの		生わかめ,たこ	油,三温糖	きゅうり,もやし,たまねぎ		
2火	はちみつレモントースト	○		食パン,バター,はちみつ,グラニュー糖	レモン果汁	610 kcal	 《旬》きゅうり 
	ポークビーンズ		大豆,ぶた肉,生クリーム	油,じゃがいも,バター	セロリー,しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,トマトピューレ	25.0 g	
	ナッツサラダ			アーモンド,ごま油,油	キャベツ,きゅうり,もやし	2.3 g	
3水	きつねうどん	○	とり肉,油揚げ	うどん,油,上白糖	こまつな,にんじん,ねぎ	574 kcal	 《旬》えだまめ 清瀬市産の枝豆です！3年生のみなさんに枝からさやをとってもら予定です◎
	和風あえ		ツナ,生わかめ		キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん	25.6 g	
	梅風味ポテト			じゃがいも,油	ゆかり粉	2.0 g	
4木	マーボー丼	○	とうふ,豚ひき肉,赤みそ	米,麦,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	616 kcal	 《旬》あなご
	中華コーンスープ		たまご	でんぶん	ホールコーン,クリームコーン缶詰,にんじん,ねぎ,チンゲンサイ	26.9 g	
	えだまめ				えだまめ	2.3 g	
5金	あなごちらし	○	だし昆布,あなご,たまご,きざみのり	米,三温糖,白いりごま,油,上白糖	しょうが,こまつな	598 kcal	《旬》おくら ●七夕 七夕にちなみ、そうめんの入った汁物を作ります。星形のかまぼこやにんじん、オクラを入れて、七夕らしく仕上げます♪
	セタそうめん汁		ぶた肉,油揚げ,ちらしかまぼこ	上白糖,そうめん	にんじん,たまねぎ,ねぎ,オクラ	22.2 g	
	サイダーポンチ			サイダー	もも缶,パイナップル,みかん缶	2.1 g	
9火	タコライス	○	豚ひき肉,ひよこめめ,ダイスチーズ	米,油,ワンタンの皮	キャベツ,にんにく,たまねぎ,ピーマン	699 kcal	
	もずくスープ		とり肉,とうふ,もずく	白いりごま	たまねぎ,えのきたけ,万能ねぎ	25.9 g	
	サターアングギー		たまご	小麦粉,上白糖,黒砂糖,バター,油		2.1 g	
10水	ご飯	○		米,麦		585 kcal	《旬》青じそ ～清瀬市産食材～ ・じゃがいも ・とうもろこし (松村さんより)
	もうかざめの梅焼き		もうかざめ	ノンエッグマヨネーズ	梅干し,青じそ	28.6 g	
	冬瓜汁		ぶた肉	じゃがいも,でんぶん	にんじん,ねぎ,えのきたけ,とうがん	2.0 g	
	ゆで野菜ごまだれかけ			三温糖,白すりごま,練りごま白,ごま油	こまつな,キャベツ,もやし		
11木	ガーリックトースト	○		ソフトフランス,バター	にんにく,パセリ粉	563 kcal	・きゅうり ・えだまめ ・ピーマン ・なす ・トマト (岩田さんより) ・チンゲンサイ (清水さんより)
	ポトフ		ぶた肉,フランクフルト	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー	23.4 g	
	ひじきサラダ		ツナ,干ひじき	白すりごま,油,上白糖	だいこん,きゅうり,ホールコーン	2.4 g	
12金	ご飯	○		米		626 kcal	《旬》かぼちゃ 《旬》なす 《旬》ズッキーニ
	夏野菜の酢豚		ぶた肉	でんぶん,じゃがいも,油,三温糖	しょうが,かぼちゃ,なす,ズッキーニ,ピーマン,にんじん,たまねぎ	22.7 g	
	にらたまスープ		とり肉,とうふ,たまご	でんぶん,ごま油,白いりごま	たまねぎ,にんじん,にら	1.8 g	
	冷凍みかん				冷凍みかん		
16火	とうもろこしご飯	○		米,麦	とうもろこし	581 kcal	《旬》ピーマン 《旬》とうもろこし
	焼きししゃも		ししゃも	油		27.6 g	
	かきたま汁		とうふ,たまご	でんぶん	にんじん,万能ねぎ	2.1 g	
	ごまあえ			白すりごま,練りごま白,三温糖	ほうれんそう,もやし		
17水	スパゲッティ夏野菜ソース	○	ベーコン,ぶた肉,粉チーズ	スパゲティ,オリーブ油,上白糖	セロリー,しょうが,にんにく,たまねぎ,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	632 kcal	《旬》トマト
	マセドアンサラダ			じゃがいも,油,上白糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	26.3 g	
	ヨーグルトかん		粉かんでん,牛乳,生クリーム,プレーンヨーグルト	上白糖	レモン果汁	1.9 g	
18木	ご飯	○		米,麦		607 kcal	《旬》あじ ★毎月19日は食育の日★ 清瀬市産の食材を使った献立です◎トマト、なす、ピーマン、きゅうりと清瀬市産の夏野菜をたっぷり使います★
	あじフライ		あじ	小麦粉,生パン粉,パン粉,油		26.9 g	
	みそ汁		とうふ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	だいこん,ねぎ	1.9 g	
	キャベツの即席づけ			白いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが		
19金	夏野菜カレーライス	ドレリンククト	ぶた肉	米,油,じゃがいも,小麦粉,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,トマト,なす,ピーマン	649 kcal	《旬》すいか
	ビーンズサラダ		大豆,青大豆	油,上白糖,ごま油	きゅうり,キャベツ	20.8 g	
	すいか				すいか	2.0 g	

※19日(金)の飲み物は牛乳、ミルクコーヒー、飲むヨーグルト、りんごジュース、みかんジュースの中から事前に1つ選んだものを提供いたします。

献立表の栄養価は牛乳を選んだ場合のものです。それ以外を選んだ場合の栄養価は右記の表をご覧ください。

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。

	ミルクコーヒー	飲むヨーグルト	りんごジュース	みかんジュース
エネルギー(kcal)	682	653	618	600
たんばく質(g)	20.4	19.7	14.2	15
食塩相当量(g)	2.0	2.0	1.8	1.8