



令和8年 3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 なつやちからの もどになる	緑のなかま 体のちよろしを ととのえる	栄養価
2月		スパゲティナポリタン ジャコサラダ 手作りプリン	牛乳(飲用),ウィンナー,ちりめんじゃこ,たまご,牛乳(調理用),生クリーム	スパゲティ,サラダ油,白いりごま,ごま油,上白糖	にんにく,玉葱,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ,ピーマン,キャベツ,きゅうり,もやし	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.6 g 食塩相当量 2.1 g
3火		春のちらし寿司 お吸い物 ごまあえ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),たまご,冷凍むきえび,油揚げ,きざみのり,鶏肉,絹豆腐,粉寒天,牛乳(調理用),生クリーム,ヨーグルト	精白米,三温糖,白いりごま,サラダ油,花麩,白すりごま,練りごま,上白糖	たけのこ(水煮),れんこん,にんじん,さやいんげん,干し椎茸,ねぎ,ほうれんそう,もやし	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.1 g 食塩相当量 1.9 g
4水		ゆかりご飯 呉汁 焼きししゃも おひたし	牛乳(飲用),大豆,木綿豆腐,赤みそ,ししゃも(生干し),糸割り	精白米,精麦,白いりごま,さといも,サラダ油	ゆかり,粉,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	エネルギー 562 kcal たんぱく質 28.2 g 食塩相当量 2.3 g
5木		きなご揚げパン ポトフ ひじきサラダ	牛乳(飲用),きな粉(大豆),豚肉,フランクフルト,干ひじき	米粉パン,揚げ油,上白糖,サラダ油,じゃがいも,白すりごま	玉葱,にんじん,キャベツ,セロリ,だいこん,きゅうり,冷凍コーン	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 2.3 g
6金		ご飯 のっぺい汁 鯖のごまみそ焼き 菜の花あえ	牛乳(飲用),木綿豆腐,さわか,白みそ	精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく,でんぷん,上白糖,白いりごま	にんじん,だいこん,ごぼう,干し椎茸,ねぎ,しょうが,菜の花,ほうれんそう,キャベツ,冷凍コーン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.4 g 食塩相当量 2.0 g
9月		ご飯 中華コーンスープ いかのチリソース ナムル	牛乳(飲用),たまご,いか	精白米,精麦,でんぷん,揚げ油,上白糖,サラダ油,ごま油,白いりごま	冷凍コーン,クリームコーン缶,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,にんにく,しょうが,こまつな,もやし	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.5 g 食塩相当量 2.3 g
10火		ガーリックトースト ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳(飲用),大豆,豚肉,ツナ水煮	食パン,有塩バター,サラダ油,じゃがいも,上白糖,薄力粉	にんにく,パセリ粉,しょうが,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,きゅうり,キャベツ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.5 g 食塩相当量 2.5 g
11水		湯炊きご飯 はっと汁 もうかざめのにんにく焼き 即席漬け	牛乳(飲用),鶏肉,油揚げ,もうかざめ	精白米,じゃがいも,薄力粉,ごま油,白いりごま	ねぎ,しめじ,ごぼう,にんじん,だいこん,にんにく,はくさい,こまつな,しょうが	エネルギー 581 kcal たんぱく質 29.7 g 食塩相当量 1.6 g
12木		オムライス ABCスープ ピーチかん	牛乳(飲用),鶏肉,たまご,ベーコン,豚肉,粉寒天	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,三温糖,じゃがいも,ABCパスタ,上白糖	玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,キャベツ,ほうれんそう,桃果汁	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.1 g 食塩相当量 2.0 g
13金		ご飯 味噌汁 肉豆腐 いちご	牛乳(飲用),生わかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ,豚肉,木綿豆腐	精白米,精麦,じゃがいも,しらたき,サラダ油,三温糖	玉葱,にんじん,えのきたけ,こまつな,ねぎ,にんにく,しょうが,いちご	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 1.8 g
16月		鯛めし すまし汁 肉じゃが	牛乳(飲用),まだい,かまぼこ,生わかめ,絹豆腐,豚肉	精白米,じゃがいも,しらたき,サラダ油,三温糖	しょうが,さやえんどう,えのきたけ,ねぎ,こまつな,玉葱,にんじん	エネルギー 571 kcal たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 2.3 g
17火		ツナピラフ 花野菜サラダ バイクチーズケーキ	牛乳(飲用),ツナ水煮,ベーコン,たまご,ヨーグルト,クリームチーズ,生クリーム	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,薄力粉	玉葱,にんじん,冷凍コーン,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,きゅうり,レモン果汁	エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.6 g 食塩相当量 1.5 g
18水		ジャージャー麺 ジャンボぎょうざ きよみオレンジ	牛乳(飲用),豚肉,大豆,赤みそ	蒸し中華めん,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,きよみオレンジ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 27.8 g 食塩相当量 2.4 g
19木		カレーライス 海藻サラダ サイダーボンチ	牛乳(飲用),豚肉,海藻ミックス	精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,白いりごま,サイダー	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,りんご缶,パン缶,みかん缶	エネルギー 658 kcal たんぱく質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g
20金	春分の日					
23月		ご飯 けんちん汁 鶏のから揚げ 茹野菜ごまだれかけ	牛乳(飲用),木綿豆腐,鶏肉	精白米,精麦,こんにゃく,じゃがいも,ごま油,上新粉,でんぷん,揚げ油,白いりごま,上白糖,練りごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,にんにく,しょうが,ほうれんそう,キャベツ,もやし	エネルギー 643 kcal たんぱく質 28.3 g 食塩相当量 1.8 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。

※太字は6年生のリクエスト献立です。