



日	のりもの	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
9 水		鶏そぼろ丼 すまし汁 ごまあえ	牛乳(飲用),鶏肉,桜ち らし蒲鉾,生わかめ,絹 豆腐	精白米,精麦,サラダ油, 上白糖,白いりごま,白 すりごま	干し椎茸,ごぼう,にんじ ん,ねぎ,キャベツ,小松菜, もやし	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.5 g 食塩相当量 1.9 g
10 木		セサミトースト ポークビーンズ キャベツともやしのサラダ	牛乳(飲用),大豆,豚肉	無塩食パン,有塩パ ター,はちみつ,白すり ごま,サラダ油,じゃが 芋,上白糖,ごま油	しょうが,にんにく,にん じん,玉葱,エリンギ,トマ トピューレ,キャベツ,も やし	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.3 g 食塩相当量 1.9 g
11 金		ごまご飯 ワンタンスープ 八宝菜 サワーかん	牛乳(飲用),豚肉,うす らたまご(水煮),冷凍 むきえび,いか短冊,粉 寒天,乳酸菌飲料	精白米,白いりごま,ウ エーワンタン,ごま 油,サラダ油,でんぶ	もやし,にんじん,ねぎ,ほ うれん草,干し椎茸,しょ うが,たけのこ(水煮),白 菜,チンゲン菜,玉葱	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.8 g 食塩相当量 2.0 g
14 月		ご飯 手作りひじきふりかけ 五目みそ汁 干草焼き キャベツとわかめのあえもの	牛乳(飲用),ひじき,糸 削り,油揚げ,赤みそ,白 みそ,たまご,鶏肉,木綿 豆腐,生わかめ,ちりめ んじゃこ	精白米,精麦,白いりご ま,サラダ油,三温糖, じゃが芋,上白糖	にんじん,ねぎ,もやし,ほ うれん草,キャベツ,しょ うが	エネルギー 602 kcal たんぱく質 29.7 g 食塩相当量 2.1 g
15 火		カレーライス ツナサラダ グレープかん	牛乳(飲用),豚肉,ツナ 水煮(フレーク),粉寒 天	精白米,精麦,じゃが芋, サラダ油,薄力粉,上白 糖	しょうが,にんにく,玉葱, にんじん,トマトピュー レ,もやし,キャベツ,ぶど う果汁	エネルギー 681 kcal たんぱく質 25.0 g 食塩相当量 2.3 g
16 水		マーボー丼 青梗菜のスープ きよみオレンジ	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,でんぶ ん,普通春雨	しょうが,にんにく,ねぎ,たけ のこ(水煮),干し椎茸,にら, にんじん,チンゲン菜,きよみ オレンジ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.7 g 食塩相当量 2.1 g
17 木		さぬきうどん じゃこあえ おからドーナツ	牛乳(飲用),鶏肉,かま ぼこ,油揚げ,生わかめ, ちりめんじゃこ,おから	冷凍うどん,ごま油,サ ラダ油,薄力粉,三温糖, 白すりごま,揚げ油,粉 糖	にんじん,ねぎ,キャベツ, きゅうり,もやし	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.6 g 食塩相当量 1.9 g
18 金		たけのこご飯 肉じゃが 和風あえ	牛乳(飲用),油揚げ,豚 肉,生わかめ	精白米,じゃが芋,糸こ んにゃく,サラダ油,上 白糖	たけのこ,玉葱,にんじん, さやいんげん,キャベツ, きゅうり,もやし	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.9 g 食塩相当量 1.9 g
21 月		わかめご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 春野菜のうま煮	牛乳(飲用),炊き込み わかめ,白みそ,赤みそ, 鮭切身,鶏肉,生揚げ	精白米,精麦,じゃが芋, サラダ油,こんにゃく, 上白糖	玉葱,えのきたけ,にんじ ん,たけのこ(水煮),ふき, さやえんどう	エネルギー 550 kcal たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 2.1 g
22 火		ミルクパン レンズ豆のスープ マカロニグラタン	牛乳(飲用),鶏肉,レ ンズ豆,冷凍むきえび, 牛乳(調理学用),粉 チーズ	ミルクパン,じゃが芋, サラダ油,マカロニ,薄 力粉,有塩バター,パン 粉	玉葱,にんじん,かぶ,キャ ベツ,ホールトマト缶,に んにく,しょうが,エリン ギ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 27.5 g 食塩相当量 2.4 g
23 水		ツナピラフ 野菜と卵のスープ ビーンズサラダ	牛乳(飲用),ツナ水煮 (フレーク),ベーコ ン,たまご,青大豆,大豆	精白米,精麦,サラダ油, じゃが芋,上白糖	玉葱,冷凍コーン,白菜,に んじん,キャベツ,きゅう り	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g
24 木		ご飯 味噌汁 ししゃもの香味揚げ 五目きんぴら	牛乳(飲用),油揚げ, 白みそ,赤みそ,ししゃ も,あおりの,さつま揚 げ	精白米,精麦,じゃが芋, でんぶ,揚げ油,糸こ んにゃく,サラダ油,三 温糖,白いりごま	大根,えのきたけ,しょう が,にんじん,ごぼう,れん こん	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.4 g 食塩相当量 2.1 g
25 金		スパゲティミートソース ダイコンサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),大豆,豚肉, プレーンヨーグルト	スパゲティ,サラダ油, 上白糖,薄力粉	しょうが,にんにく,玉葱, にんじん,セロリ,エリ ンギ,トマトピューレ,大 根,きゅうり,冷凍コーン, みかん缶,りんご缶	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.4 g 食塩相当量 2.1 g
28 月		チャーハン 春雨スープ もうかざめのチリソースがけ	牛乳(飲用),焼き豚,豚 肉,もうかざめ	精白米,精麦,サラダ油, ごま油,普通春雨,でん ぶ,揚げ油,上白糖	ねぎ,にんじん,ピーマン, たけのこ(水煮),干し椎 茸,しょうが,小松菜,にん じんにく	エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 2.3 g
29 火		昭 和 の 日				
30 水		ご飯 豚汁 さばの南部焼き 磯あえ	牛乳(飲用),豚肉,木綿 豆腐,白みそ,赤みそ,さ ば切身,きざみのり	精白米,精麦,じゃが芋, こんにゃく,サラダ油, 白いりごま	ごぼう,大根,にんじん,ね ぎ,しょうが,キャベツ,小 松菜,えのきたけ,しめじ, 冷凍コーン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 28.1 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(令和7年2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。