



## 令和7年 5月の献立表

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
1木		高野豆腐のそぼろ丼 田舎汁 抹茶ゼリー黒蜜がけ	牛乳（飲用）,鶏肉,高野豆腐,油揚げ,牛乳（調理用）,生クリーム	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,白すりごま,じゃが芋,黒砂糖	干し椎茸,にんじん,ねぎ,大根,ごぼう,小松菜	エネルギー 657 kcal たんぱく質 25.7 g 食塩相当量 1.8 g
2金		中華おこわ ワンタンスープ サイダーポンチ	牛乳（飲用）,豚肉	もち米,精白米,サラダ油,上白糖,ごま油,ウエーブワンタン,白いごま,サイダー	にんじん,たけのこ（水煮）,干し椎茸,ねぎ,小松菜,もやし,えのきだけ,ほうれん草,りんご缶,パイント缶,みかん缶	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.7 g 食塩相当量 1.7 g
5月		こどもの日				
6火		振替休日				
7水		ツナカレーピラフ 白いんげんと野菜のスープ チーズポテト	牛乳（飲用）,ツナ水煮（フレーク）,白いんげん豆,豚肉,ピザチーズ	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,有塩バター	玉葱,にんじん,ビーマン,エリソギ,冷凍コーン,かぶ,かぶ（葉）,キャベツ,パセリ粉	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.7 g 食塩相当量 2.2 g
8木		山菜うどん 茹で野菜ごまだれかけ あしたば団子	牛乳（飲用）,鶏肉,油揚げ,きなこ	冷凍うどん,白いりごま,上白糖,練りごま白,上新粉,白玉粉	山菜ミックス,にんじん,ねぎ,ほうれん草,キャベツ,大根,あしたば粉末	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.8 g 食塩相当量 1.7 g
9金		ごぼうご飯 味噌汁 きびなご揚げ ごまあえ	牛乳（飲用）,豚肉,絹豆腐,白みそ,赤みそ,きびなご	精白米,精麦,サラダ油,三温糖,白いりごま,じゃが芋,でんぶん,薄力粉,揚げ油,白すりごま,練りごま白	ごぼう,にんじん,玉葱,ほうれん草,もやし	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.9 g 食塩相当量 2.0 g
12月		四川豆腐丼 わかめスープ サワーかん	牛乳（飲用）,木綿豆腐,豚肉,鶏肉,生わかめ,粉寒天,乳酸菌飲料	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぶん,白いりごま	玉葱,にんじん,青梗菜,干し椎茸,しうが,にんにく,たけのこ（水煮）,えのきだけ,ねぎ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.1 g 食塩相当量 1.9 g
13火		ご飯 味噌汁 さばの文化干し 磨和え	牛乳（飲用）,油揚げ,白みそ,赤みそ,さば文化干し,さざみのり	精白米,精麦	にんじん,大根,ねぎ,キャベツ,小松菜,えのきだけ,しめじ,冷凍コーン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 2.3 g
14水		スペゲティペスカトーレ ピーンズサラダ マーマレードチーズケーキ	牛乳（飲用）,冷凍むきえび,いか短冊,大豆,青大豆,ブレーンヨーグルト,クリームチーズ,たまご,生クリーム	スペゲティ,サラダ油,オリーブ油,白糖,ごま油,グラニュー糖,マーマレード,薄力粉	たかのつめ,にんにく,玉葱,ホールトマト缶,トマトピューレ,トマトペースト,きゅうり,キャベツ,にんじん	エネルギー 630 kcal たんぱく質 29.0 g 食塩相当量 2.0 g
15木		胚芽パン ひよこ豆のスープ チキンカツ ポイルキャベツ	牛乳（飲用）,ひよこ豆,豚肉,鶏肉	胚芽丸パン,サラダ油,薄力粉,パン粉（生）,パン粉（乾燥）,糖,揚げ油,白糖,白いりごま	かぶ,かぶ（葉）,玉葱,にんじん,冷凍コーン,キャベツ,きゅうり	エネルギー 648 kcal たんぱく質 29.0 g 食塩相当量 2.4 g
16金		ご飯 のりの佃煮 かきたま汁 じゃが芋のそぼろ煮	牛乳（飲用）,さざみのり,絹豆腐,たまご,豚肉	精白米,精麦,上白糖,でんぶん,じゃが芋,糸こんにゃく,サラダ油,三温糖	ほうれん草,ねぎ,玉葱,にんじん,冷凍グリンピース,しょうが	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.7 g 食塩相当量 2.0 g
19月		ご飯 沢煮椀 もうかざめのねぎみそ焼き ごまじゃこあえ	牛乳（飲用）,豚肉,絹豆腐,もうかざめ切身,白みそ,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,糸こんにゃく,練りごま白,白いりごま,ごま油	ごぼう,にんじん,たけのこ（水煮）,ねぎ,干し椎茸,しうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,大根,玉葱	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.3 g 食塩相当量 1.9 g
20火		ガーリックトースト ポークシチュー コーンサラダ	牛乳（飲用）,豚肉	食パン,有塩バター,じゃが芋,サラダ油,白糖,薄力粉	にんにく,パセリ粉,セロリー,にんじん,玉葱,しょうが,エリソギ,ホールトマト缶,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,冷凍コーン	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g
21水		コーンピラフ ミネストローネ さわらのパン粉焼き グリーンサラダ	牛乳（飲用）,ペーパン短冊,大豆,さわら切り身,粉チーズ	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,パン粉（乾燥）,オリーブ油,白糖	冷凍コーン,玉葱,パセリ粉,セロリー,にんじん,キャベツ,ホールトマト缶,ほうれん草,きゅうり	エネルギー 624 kcal たんぱく質 29.8 g 食塩相当量 2.3 g
22木		ジャージャー麺 新じゃがのまるごと揚げ 華風漬け	牛乳（飲用）,豚肉,大豆,赤みそ	蒸し中華麺,サラダ油,ごま油,白糖,でんぶん,新じゃが,揚げ油,三温糖,白いりごま	にんにく,しうが,ねぎ,たけのこ（水煮）,干し椎茸,にんじん,きゅうり,大根	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.1 g 食塩相当量 2.1 g
23金		親子丼 けんちん汁 茄で空豆	牛乳（飲用）,鶏肉,たまご,木綿豆腐	精白米,精麦,上白糖,こんにゃく,じゃが芋,サラダ油,ごま油	玉葱,にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,空豆	エネルギー 610 kcal たんぱく質 27.0 g 食塩相当量 1.9 g
26月		わかめご飯 むらくも汁 ししゃものごま揚げ 野菜とツナのあえもの	牛乳（飲用）,炊き込みわかめ,鶏肉,たまご,ししゃも,ツナ水煮（フレーク）	精白米,精麦,白いりごま,でんぶん,ごま油,薄力粉,揚げ油	にんじん,えのきだけ,ほうれん草,ねぎ,小松菜,キャベツ,大根	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 2.2 g
27火		小松菜ピスキューイン ポトフ ひじきサラダ	牛乳（飲用）,牛乳（調理用）,たまご,豚肉,フランクフルト,ひじき	丸パン,有塩バター,白糖,薄力粉,サラダ油,じゃが芋,白すりごま	小松菜,玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー,大根,きゅうり,冷凍コーン	エネルギー 632 kcal たんぱく質 24.4 g 食塩相当量 2.4 g
28水		豚キムチ丼 青梗菜のスープ 美生柑	牛乳（飲用）,豚肉,木綿豆腐	精白米,精麦,サラダ油,白糖,白いりごま,ごま油	にんにく,しうが,ねぎ,キムチ漬け,玉葱,にんじん,にら,キャベツ,青梗菜,えのきだけ,美生柑	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.4 g 食塩相当量 1.9 g
29木		ご飯 味噌汁 鰯の甘辛揚げ かぶのレモン風味	牛乳（飲用）,油揚げ,木綿豆腐,白糖,赤みそ,かつお角切	精白米,精麦,じゃが芋,でんぶん,揚げ油,白糖,白いりごま	えのきだけ,小松菜,にんじん,しうが,かぶ,かぶ（葉）,キャベツ,レモン果汁	エネルギー 588 kcal たんぱく質 28.4 g 食塩相当量 1.8 g
30金		シーフードカレーライス 海藻サラダ メロン	牛乳（飲用）,冷凍むきえび,いか短冊,海藻ミックス	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,薄力粉,白糖,ごま油	しうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,メロン	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.9 g 食塩相当量 2.3 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3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。