



令和7年 5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 たんばく質 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,えのきたけ,ほうれん草,りんご缶,パイン缶,みかん缶	エネルギー 602 kcal たんばく質 22.7 g 食塩相当量 1.7 g
5 月		こ だ 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,ピーマン,エリンギ,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 たんばく質 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,きなこと	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 たんばく質 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 たんばく質 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,しょうが,にんにく,たけのこ(水煮),えのきたけ,ねぎ	エネルギー 598 kcal たんばく質 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 磯和え	牛乳(飲用),油揚げ,白みそ,赤みそ,さば文化干し,きざみのり	精白米,精麦	にんじん,大根,ねぎ,キャベツ,小松菜,えのきたけ,しめじ,冷凍コーン	エネルギー 582 kcal たんばく質 29.1 g 食塩相当量 2.3 g
14 水		スパ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,フレーンヨーグルト,クリームチーズ,たまご,生クリーム	スパゲティ,サラダ油,オリーブ油,上白糖,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 たんばく質 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),揚げ油,上白糖,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 たんばく質 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),きざみのり,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,冷凍グリーンピース,しょうが	エネルギー 608 kcal たんばく質 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,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,大根,玉葱	エネルギー 578 kcal たんばく質 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,上白糖,薄力粉	にんにく,パセリ粉,セロリ,にんじん,玉葱,しょうが,エリンギ,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 たんばく質 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),ベーコン短冊,大豆,さわら切身,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,上白糖	冷凍コーン,玉葱,パセリ粉,セロリ,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 たんばく質 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,上白糖,でんぶん,新じゃが,揚げ油,三温糖,白いりごま	にんにく,しょうが,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 たんばく質 25.1 g 食塩相当量 2.1 g
23 金		親子丼 けんちん汁 茹で空豆	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 たんばく質 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,えのきたけ,ほうれん草,ねぎ,小松菜,キャベツ,大根	エネルギー 599 kcal たんばく質 25.6 g 食塩相当量 2.2 g
27 火		小松菜ピスキューパン 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,上白糖,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,大根,きゅうり,冷凍コーン	エネルギー 632 kcal たんばく質 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,上白糖,白いりごま,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,キムチ漬,玉葱,にんじん,ら,キャベツ,青梗菜,えのきたけ,美生柑	エネルギー 590 kcal たんばく質 25.4 g 食塩相当量 1.9 g
29 木		ご飯 味噌汁 鯉の甘辛揚げ かぶのレモン風味	牛乳(飲用),油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,かつお角切	精白米,精麦,じゃが芋,でんぶん,揚げ油,上白糖,白いりごま	えのきたけ,小松菜,にんじん,しょうが,かぶ,かぶ(葉),キャベツ,レモン果汁	エネルギー 588 kcal たんばく質 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,上白糖,ごま油	しょうが,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 たんばく質 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。