

7月 給食予定献立表

令和7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 たんぱく質 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	その他 (調味料・だしなど)		
1火	ご飯	○		こめ,むぎ		みりん,さけ,こいくちしょうゆ,しお,さばがし,だしこんが,こめず	602 kcal	●半夏生(7月1日) 夏至から11日目のこと 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。半夏生 にちなみ、たこを使ったあ えものを作ります★
	さばのごまみそ焼き		さば,さば,さば,しろみそ,あかみそ	ねりごま	しょうが		28.8 g	
	けんちん汁		とうふ	こんにゃく,じゃがいも,ごまあがら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		1.9 g	
	たことわかめのあえもの		わかめ,たこ	あがら,さんおんとう	きゅうり,もやし,たまねぎ			
2水	タコライス	○	ぶたひきにく,ひよこめめ,チーズ	こめ,あがら,わんたんのかわ	キャベツ,にんにく,たまねぎ,ピーマン,トマトかん	トマトケチャップ,チリパウダー,ウスターソース,こいくちしょうゆ,しお,こしょう,とりがら,ベーキングパウダー	655 kcal	《旬》きゅうり  《旬》ピーマン 
	もずくスープ		とうふ,もずく	いりごま	たまねぎ,えのきたけ,ぼんのうねぎ		23.7 g	
	サターアングギー		たまご	こむぎこ,くろさとう,じょうはくとう,あがら			2.1 g	
3木	はちみつレモントースト	○		しょくパン,バター,はちみつ,ぐらにゆーとう	レモンじる	あかワイン,ちゅうのうソース,トマトケチャップ,パプリカ,チリパウダー,こいくちしょうゆ,しお,こしょう,とんこつ,こめず,からしこ	572 kcal	《旬》あなご  《旬》おくら 
	チリコンカン		きんときまめ,ぶたひきにく,ベーコン	あがら,じゃがいも	セロリー,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(みずに),トマトかん,トマトピューレ		20.1 g	
	フレンチサラダ			じょうはくとう,あがら	きゅうり,キャベツ,ホールコーン		2.4 g	
4金	あなごちらし	○	あなご,たまご,きざみのり	こめ,さんおんとう,いりごま,あがら	しょうが,こまつな	こめず,しお,こいくちしょうゆ,みりん,さばがし,だしこんが	573 kcal	●七夕献立 7日はお休みなのでひと足早いですが、七夕にちなみ、天の川をイメージしたそうめん入りの汁を作ります。星型のかまぼこやにんじん、おくらも入れて仕上げます★
	七夕そうめん汁		ぶたにく,あがらあげ,ちらしかまぼこ	そうめん	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,おくら		22.6 g	
	冷凍みかん				れいとうみかん		2.1 g	
8火	ご飯	○		こめ,むぎ		さけ,こいくちしょうゆ,しお,さばがし,だしこんが	582 kcal	《旬》青じそ 
	もうかざめの梅焼き		もうかざめ	ノンエッグマヨネーズ	うめぼし,あおしそ		29.9 g	
	かきたま汁		とうふ,たまご	でんぶん	にんじん,えのきたけ,ぼんのうねぎ		2.1 g	
	ゆで野菜ごまだれかけ			いりごま,じょうはくとう,ねりごま	ほうれんそう,キャベツ,もやし			
9水	手作りオニオンベーコンパン	○	とうにゅう,ベーコン	きょうりきこ,じょうはくとう,あがら	たまねぎ	ドライイースト,ベーキングパウダー,しお,こしょう,トマトケチャップ,あかワイン,こいくちしょうゆ,とりがら,とんこつ	568 kcal	《旬》トマト  《旬》レタス 
	ミネストローネ		とりにく,だいず	あがら,マカロニ,じゃがいも	セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト		22.4 g	
	アロエヨーグルト		ヨーグルト		パインかんづめ,アロエかんづめ		1.7 g	
10木	チンジャオロース丼	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あがら,じょうはくとう,ごまあがら,でんぶん	にんにく,しょうが,ピーマン,たけのこ(みずに),もやし	トウバンジャン,さけ,こいくちしょうゆ,しお,こしょう,オイスターソース,うすくちしょうゆ,とりがら,とんこつ	570 kcal	●清瀬市産のえだまめを、3年生のみなさんに枝からもいでもらう予定です☺ 
	レタスのスープ		ぶたにく,とうふ	あがら,ごまあがら	しょうが,たまねぎ,にんじん,きくらげ,レタス		24.5 g	
	えだまめ				えだまめ		1.9 g	
11金	きつねうどん	○	とりにく,あがらあげ	うどん,あがら,じょうはくとう	こまつな,にんじん,ねぎ	さけ,こいくちしょうゆ,しお,さばがし,だしこんが,みりん,こめず	577 kcal	～清瀬市産食材～ ・じゃがいも ・とうもろこし (松村さんより) ・じゃがいも ・ピーマン ・えだまめ ・なす ・トマト (岩田さんより)
	和風あえ		ツナ,わかめ		キャベツ,きゅうり,もやし		25.9 g	
	ゆかりポテト			じゃがいも,あがら	しそ		1.9 g	
14月	ご飯	○		こめ,むぎ		こいくちしょうゆ,さけ,こめず,トマトケチャップ,しお,とんこつ	613 kcal	・チンゲンサイ (清水さんより) ・キャベツ ・こまつな (野村さん)
	夏野菜の酢豚		ぶたにく	でんぶん,じゃがいも,あがら,さんおんとう	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		20.5 g	
	中華コーンスープ		たまご	でんぶん	ホールコーン,とうもろこし,にんじん,ねぎ,チンゲンサイ		2.0 g	
15火	とうもろこしご飯	○		こめ,むぎ	とうもろこし	さけ,こいくちしょうゆ,だしこんが,しお,うすくちしょうゆ,さばがし,だしこんが,みりん	581 kcal	《旬》かぼちゃ  《旬》なす  《旬》ズッキーニ 
	焼きししゃも		ししゃも				26.8 g	
	冬瓜汁		ぶたにく,あがらあげ	じゃがいも,でんぶん	にんじん,ねぎ,えのきたけ,とうがん		2.1 g	
	ごまあえ			すりごま,ねりごま,さんおんとう	ほうれんそう,もやし			
16水	チキンライス	○	とりにく	こめ,むぎ,あがら	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	トマトケチャップ,しお,パプリカ,こしょう,とんこつ,とりがら,こめず	595 kcal	《旬》とうもろこし  《旬》冬瓜
	イタリアンスープ		ベーコン,こなチーズ,たまご	あがら,パンこ	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,ホールコーン		22.0 g	
	有機野菜サラダ			じゃがいも,オリーブゆ,あがら	コリンキー,きゅうり,あかたまねぎ,にんにく		2.2 g	
17木	ご飯	○		こめ,むぎ		さけ,みりん,こいくちしょうゆ,さばがし,だしこんが,しお,こしょう,こめず,からしこ	574 kcal	●有機野菜 (オーガニック野菜) 有機野菜は、化学的に作られた肥料や農薬を使わずに育てられたものです。有機農業は土壌や生き物、空気などを汚さず、環境に優しいです。有機野菜を給食に使うことは、日本の環境を守ることに繋がります。今回給食では、埼玉県所沢市の「オーガニックファーム所沢農人さん」と「陽子ファームさん」に、有機野菜を納品していただけになりました！農家さんこだわりの有機野菜でサラダを作ります★ 
	いかの香味焼き		いか	じょうはくとう,すりごま	しょうが,にんにく,ねぎ		27.2 g	
	豚汁		ぶたにく,とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも,こんにゃく,あがら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが		2.0 g	
	春雨あえ			はるさめ,あがら,ごまあがら,いりごま	きゅうり,もやし,キャベツ,たまねぎ			
18金	夏野菜カレーライス	セレクトドリンク	ぶたにく	こめ,むぎ,あがら,じゃがいも,こむぎこ,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	カレーこ,トマトケチャップ,ウスターソース,オールドパイス,コリアンダー,クミン,こいくちしょうゆ,しお,こしょう,マンゴチャツネ,ロリエ,とんこつ,とりがら,こめず,しお,からしこ	641 kcal	
	ひじきサラダ		ひじき	すりごま,あがら,じょうはくとう	だいこん,きゅうり,ホールコーン		18.8 g	
	パインかん		こなかんてん	じょうはくとう	パインジュース		2.1 g	

※18日(金)の飲み物は牛乳、ミルクコーヒー、いちごミルク、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	いちごミルク	りんごジュース	みかんジュース
エネルギー(kcal)	655	649	611	601
たんぱく質(g)	18.4	16.4	12.2	13.0
食塩相当量(g)	2.1	2.1	1.9	1.9