



# 7かつ こんだてひょう

清瀬市立清明小学校

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	【あかのなかま】 ちやにくになる	【きいろのなかま】 ねつやちからのもとなる	【みどりのなかま】 からだのちようしを ととのえる	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ぶたどん		ごもくみそしる えだまめ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,みそ	こめ,むぎ,さとう, <b>じゃがいも</b> ,しらたき	にんじん,たまねぎ, ほししいたけ, <b>キャベツ</b> , ねぎ,えだまめ	572 kcal 25.7 g 17.0 g 2.0 g
2 水	きつねうどん		わふうあえ うめふうみポテト	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ツナ,わかめ	うどん,あぶら,さとう, <b>じゃがいも</b>	<b>こまつな</b> ,しめじ,にんじん, ねぎ, <b>キャベツ</b> ,ゆかりこ	554 kcal 26.0 g 23.8 g 2.1 g
3 木	はちみつレモン トースト		ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう,だいず, ぶたにく,なまクリーム	しょくパン,バター, はちみつ,さとう,あぶら, <b>じゃがいも</b>	レモン,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,トマト, <b>キャベツ</b> ,きゅうり, とうもろこし	550 kcal 22.5 g 22.9 g 2.2 g
4 金	タコライス		もずくスープ ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひよこまめ,ダイスチーズ, とりにく,とうふ,もずく, こなかんでん, なまクリーム,ヨーグルト	こめ,あぶら,ごま,さとう	<b>キャベツ</b> ,にんにく, たまねぎ, <b>ピーマン</b> ,トマト, えのきたけ,ばんのうねぎ, レモン	606 kcal 24.1 g 21.8 g 1.9 g
7 月	たなばたちらしずし		そうめんじる サイダーポンチ	ぎゅうにゅう,たまご, えび,きざみのり,ぶたにく, あぶらあげ, ちらしかまぼこ	こめ,さとう,ごま,あぶら, そうめん,サイダー	たけのこ,にんじん, たまねぎ,ねぎ,オクラ, ももかん,りんごかん, みかんかん	550 kcal 22.3 g 13.4 g 1.9 g
8 火	ジャンバラヤ		パスタスープ さけのムニエル レモンじょうゆ	ぎゅうにゅう,とりにく, さけ	こめ,むぎ,バター,あぶら, はくりきこ, <b>じゃがいも</b> , リボンマカロニ	しょうが,にんにく, たまねぎ, <b>ピーマン</b> , マッシュルーム,トマト, レモン,にんじん,パセリ	554 kcal 24.9 g 16.2 g 2.2 g
9 水	とうもろこしごはん		かきたまじる やしししゃも ごまあえ	ぎゅうにゅう,とうふ, たまご,ししゃも	こめ,むぎ,でんぷん, あぶら,ごま,さとう	とうもろこし,にんじん, ばんのうねぎ,ほうれんそう, <b>キャベツ</b>	571 kcal 29.1 g 19.8 g 2.1 g
10 木	ガーリックトースト		ポトフ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, フランクフルト,ツナ, ほしひじき	ソフトフランス,バター, あぶら, <b>じゃがいも</b> ,ごま, さとう	にんにく,パセリ,たまねぎ, にんじん, <b>キャベツ</b> , セロリー,だいこん, きゅうり,とうもろこし	543 kcal 22.2 g 26.9 g 2.3 g
11 金	ごはん		はるさめスープ すぶた	ぎゅうにゅう,ぶたにく, うずらのたまご	こめ,むぎ,でんぷん, <b>じゃがいも</b> ,あぶら,さとう, はるさめ	しょうが,かぼちゃ, <b>なす</b> , ズッキーニ, <b>ピーマン</b> , にんじん,たまねぎ, たけのこ,ほししいたけ, にら,ねぎ	580 kcal 19.9 g 16.9 g 1.7 g
14 月	スパゲッティ なつやさいソース		ビーンズサラダ こだますいか	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶたにく,こなチーズ, あおだいず,だいず	ハーフスパゲティ,あぶら, さとう	セロリー,しょうが, <b>なす</b> , にんにく,たまねぎ,きゅうり ズッキーニ,あかピーマン, マッシュルーム,トマト, <b>キャベツ</b> ,こだますいか	609 kcal 28.0 g 22.4 g 2.1 g
15 火	ごはん		とうがんじる さばのカレーしょうゆやき キャベツときゅうりの あえもの	ぎゅうにゅう,さば, ぶたにく	こめ,むぎ,さとう,でんぷん, <b>じゃがいも</b> ,あぶら	にんじん,ねぎ,えのきたけ, とうがん, <b>キャベツ</b> , きゅうり,とうもろこし	562 kcal 26.5 g 16.0 g 1.7 g
16 水	マーボーなすどん		たまごのちゅうかスープ かふうづけ	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,みそ,たまご	こめ,むぎ,あぶら,さとう, でんぷん,ごま	しょうが,にんにく,ねぎ, <b>なす</b> ,たけのこ,にら, ほししいたけ,にんじん, たまねぎ,えのきたけ, きゅうり,だいこん	582 kcal 25.8 g 20.1 g 2.5 g
17 木	ごはん		けんちんじる いかのねぎみそやき ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう,とうふ, いか,みそ	こめ,むぎ, <b>じゃがいも</b> , あぶら,ごま,さとう	にんじん,だいこん, ごぼう,ねぎ,しょうが, にんにく,ほうれんそう, <b>キャベツ</b> ,とうもろこし	554 kcal 28.3 g 15.2 g 1.7 g
18 金	なつやさいカレー ライス 		かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, かいそうミックス	こめ,あぶら, <b>じゃがいも</b> , はくりきこ,バター,ごま, さとう	しょうが,にんにく, たまねぎ,かぼちゃ, にんじん,トマト, <b>ピーマン</b> , <b>キャベツ</b> ,きゅうり, れいとうみかん	617 kcal 18.9 g 19.9 g 2.1 g

材料の都合により献立を変更することがあります。食材は、果物以外すべて加熱しています。ドレッシング類は別配食になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。地産地消の取組として市内産食材を取り入れています。市内産使用予定の食材には、献立表の食材欄に太字で記載しています。(天候などの影響で市外の産地に変更になることもあります。)なお、同じ食材でも市内産でないものは、通常表記としています。

## 今月の給食から

【1日】この日は清瀬市内産の枝豆を使用し、3年生が枝からさやとりを行います。そのあと給食室で茹で、穫れたての美味しさを味わってみたいと思います。  
 【7日】七夕の日にはそうめんを食べる習わしがあります。そうめんを食べると、一年間病気をせずに健康に暮らせると言われており、さらに、そうめんを天の川の流れに見立てているとも言われます。  
 【18日】1学期最後の給食は夏野菜カレーライスです。旬の野菜は栄養素も豊富に含まれており、特に夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進等の作用もあります。今回はかぼちゃやトマト、ピーマン等の野菜を使用する予定です。