

令和8年4月の献立表



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 なつやちからの もとなる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
9 木		そばろ丼 すまし汁 ごまあえ	牛乳(飲用)、鶏ひき肉、凍り豆腐、ちらしかまぼこ、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、はくさい、こまつな	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 555 kcal 24.5 g 2.0 g
10 金		ご飯 春野菜のみそ汁 ぶりの照り焼き キャベツの即席漬け	牛乳(飲用)、鶏肉、油揚げ、赤みそ、白みそ、ぶり	精白米、精麦、じゃがいも、サラダ油、上白糖、白いりごま	にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、ふき、しょうが、キャベツ、きゅうり	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 583 kcal 26.9 g 1.9 g
13 月		中華丼 春雨スープ サワーかん	牛乳(飲用)、いか、冷凍むきえび、うすら卵(水煮)、豚肉、豚肉、粉寒天、乳酸菌飲料	精白米、精麦、サラダ油、でんぶん、ごま油、はるさめ、白いりごま	しょうが、たけのこ(水煮)、はくさい、玉葱、ねぎ、にんじん、チンゲンツァイ、干し椎茸、もやし、こまつな	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 603 kcal 24.8 g 2.3 g
14 火		セサミトースト ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳(飲用)、大豆、豚肉	食パン、無塩バター、グラニュー糖、白すりごま、サラダ油、じゃがいも、上白糖	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、きゅうり、冷凍コーン	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 565 kcal 22.5 g 2.3 g
15 水		ご飯 けんちん汁 さばの南部焼き 磯あえ	牛乳(飲用)、木綿豆腐、さば、きざみのり	精白米、精麦、こんにゃく、じゃがいも、ごま油、サラダ油、白いりごま	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、しめじ、冷凍コーン	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 578 kcal 26.5 g 1.7 g
16 木		カレーライス ツナサラダ 清見オレンジ	牛乳(飲用)、豚肉、ツナ水煮(ルー)	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、きゅうり、だいこん、きよみ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 634 kcal 21.9 g 1.9 g
17 金		さぬきうどん じゃこあえ おからドーナツ	牛乳(飲用)、鶏肉、ささかまぼこ、油揚げ、生わかめ、ちりめんじゃこ、おから	うどん(冷凍)、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、こまつな、きゅうり、もやし	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 590 kcal 25.2 g 1.8 g
20 月		ツナピラフ 野菜とベーコンのスープ スペイン風オムレツ	牛乳(飲用)、ツナ水煮(ルー)、ベーコン、豚ひき肉、たまご	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも	玉葱、にんじん、冷凍コーン、はくさい、こまつな、ほうれんそう	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 598 kcal 24.6 g 2.3 g
21 火		たけのこご飯 肉じゃが 茹で野菜ごまだれかけ	牛乳(飲用)、油揚げ、豚肉	精白米、米ぬか、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖、白いりごま、練りごま	たけのこ、たかのつめ、玉葱、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、キャベツ、もやし	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 567 kcal 22.0 g 1.8 g
22 水		マーボー丼 青梗菜のスープ みかんかん	牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、豚肉、粉寒天	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぶん、はるさめ、白いりごま	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、チンゲンツァイ、みかん果汁	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 611 kcal 23.5 g 2.1 g
23 木		ミルクパン 春のクリーム煮 ひじきサラダ	牛乳(飲用)、白いんげん豆、鶏肉、牛乳(調理用)、干ひじき	ミルクパン、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖	キャベツ、かぶ、にんじん、玉葱、グリーンアスパラ、エリンギ、だいこん、きゅうり、冷凍コーン	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 561 kcal 23.6 g 2.1 g
24 金		ご飯 かきたま汁 ししゃもの香味揚げ 小松菜の辛子醤油	牛乳(飲用)、絹豆腐、たまご、ししゃも	精白米、精麦、でんぶん、揚げ油	玉葱、えのきたけ、ほうれんそう、しょうが、こまつな、もやし、にんじん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 575 kcal 25.8 g 1.7 g
27 月		ご飯 味噌汁 きゃべつたっぷりメンチ おひたし	牛乳(飲用)、油揚げ、白みそ、赤みそ、豚ひき肉、おかか	精白米、精麦、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、揚げ油、上白糖	だいこん、万能ねぎ、キャベツ、玉葱、しょうが、はくさい、ほうれんそう、にんじん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 643 kcal 25.2 g 2.0 g
28 火		スパゲティミートソース マセドアンサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用)、大豆、豚ひき肉、プレーンヨーグルト	ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、薄力粉、じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、エリンギ、トマトピューレ、きゅうり、冷凍コーン、みかん缶、りんご缶、パイナップル	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 641 kcal 25.6 g 1.8 g
30 木		チャーハン わかめスープ もつかざめのチリソースがけ	牛乳(飲用)、焼き豚、生わかめ、絹豆腐、もつかざめ	精白米、精麦、サラダ油、ごま油、白いりごま、でんぶん、揚げ油、上白糖	ねぎ、にんじん、ピーマン、玉葱、たけのこ(水煮)、えのきたけ、にんにく、しょうが	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 560 kcal 27.7 g 2.2 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。