



令和8年7月の献立表

清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子

日	のみのもの	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 もとなる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
1 水		ご飯 けんちん汁 あじのごまみそ焼き じゃこあえ	牛乳(飲用),木綿豆腐,あじ切身,白みそ,赤みそ,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,こんにゃく,じゃがいも,ごま油,練りごま白,白いりごま,サラダ油,上白糖	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし	エネルギー 571 kcal たんぱく質 28.8 g 食塩相当量 1.8 g
2 木		ガーリックトースト ポトフ ビーンズサラダ	牛乳(飲用),豚肩肉,フランクフルト,青大豆,大豆	ソフトフランスパン,バター,サラダ油,じゃがいも,上白糖	にんにく,パセリ粉,玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー,きゅうり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.8 g 食塩相当量 2.2 g
3 金		ジャンバラヤ パスタスープ 鮭のムニエルレモン醤油	牛乳(飲用),鶏肉モモ(皮なし),豚モモ肉,生鮭切身	精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,リボマンマカロニ,薄力粉,有塩バター	しょうが,にんにく,玉葱,ピーマン,トマトピューレ,にんじん,こまつな,レモン	エネルギー 613 kcal たんぱく質 30.6 g 食塩相当量 2.1 g
6 月		マーボー丼 中華コンスープ 枝豆	牛乳(飲用),木綿豆腐,豚ひき肉,赤みそ,たまご	精白米,精麦,サラダ油,白米糖,ごま油,でんぶん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ(水煮),干し椎茸,にら,ホールコーン(冷凍),クリームコーン缶,にんじん,ほうれんそう,えだまめ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.1 g 食塩相当量 2.5 g
7 火		あなごちらし セタそうめん汁 冷凍みかん	牛乳(飲用),あなご,たまご,きざみのり,豚肩肉,油揚げ,星ちらし蒲鉾	精白米,精麦,三温糖,白いりごま,サラダ油,上白糖,そうめん(乾)	しょうが,こまつな,にんじん,玉葱,えのきたけ,ねぎ,オクラ,冷凍みかん	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.6 g 食塩相当量 2.1 g
8 水		きつねうどん 野菜とツナのあえもの あおのりポテト	牛乳(飲用),鶏肉モモ,油揚げ,ツナ水煮(レカ),あおのり	うどん(冷凍),サラダ油,上白糖,じゃがいも,揚げ油	こまつな,しめじ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.7 g 食塩相当量 2.0 g
9 木		タコライス もずくスープ パインかん	牛乳(飲用),豚ひき肉,ひよこまめ(乾),ダイスチーズ,絹ごし豆腐,もずく,粉寒天	精白米,サラダ油,生ワンタンの皮,揚げ油,白いりごま,上白糖	キャベツ,にんにく,玉葱,ピーマン,えのきたけ,万能ねぎ,パインジュース,パイン缶	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.5 g 食塩相当量 2.2 g
10 金		ご飯 にらたま汁 肉じゃが	牛乳(飲用),鶏肉モモ(皮なし),たまご,絹ごし豆腐,豚肩肉	精白米,精麦,でんぶん,ごま油,サラダ油,じゃがいも,糸こんにゃく,三温糖	にら,ねぎ,玉葱,にんじん	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.7 g 食塩相当量 1.6 g
13 月		ご飯 かきたま汁 さばの南部焼き 茹野菜ごまだれかけ	牛乳(飲用),絹ごし豆腐,たまご,さば切身	精白米,精麦,でんぶん,サラダ油,白いりごま,三温糖,白すりごま,練りごま白,ごま油	にんじん,万能ねぎ,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	エネルギー 603 kcal たんぱく質 29.4 g 食塩相当量 1.7 g
14 火		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 ヨーグルトかん	牛乳(飲用),大豆(乾),豚肩肉,粉寒天,牛乳(調理用),生クリーム,プレーンヨーグルト	食パン,有塩バター,はちみつ,グラニュー糖,サラダ油,じゃがいも,上白糖	レモン(果汁),セロリー,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,もやし	エネルギー 662 kcal たんぱく質 25.1 g 食塩相当量 2.1 g
15 水		とうもろこしご飯 冬瓜汁 焼きししゃも ごまあえ	牛乳(飲用),豚肩肉,油揚げ,ししゃも	精白米,精麦,でんぶん,白すりごま,練りごま白,三温糖	とうもろこし,にんじん,ねぎ,えのきたけ,とうがん,こまつな,もやし	エネルギー 565 kcal たんぱく質 27.0 g 食塩相当量 2.1 g
16 木		夏野菜カレーライス 海藻サラダ サイダーポンチ	牛乳(飲用),豚肩肉,海藻ミックス	精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,白いりごま,サイダー	しょうが,にんにく,玉葱,かぼちゃ,にんじん,トマト,なす,ピーマン,キャベツ,きゅうり,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	エネルギー 657 kcal たんぱく質 20.0 g 食塩相当量 2.1 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。