



令和5年 11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 もとなる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
1水		ツナカレーピラフ イタリアンスープ サワーかん	牛乳(飲用), ツナ水煮(フレーク), 短冊ベーコン, 粉チーズ, たまご, 粉寒天, 乳酸菌飲料	精白米, 精麦, サラダ油, 生パン粉	玉葱, にんじん, ピーマン, エリンギ, 冷凍ホールコーン, ほうれん草	エネルギー 623 kcal たんぱく質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g
2木		ソースカツ丼 すまし汁 野菜の即席漬け	牛乳(飲用), 豚ロース, 生わかめ, 絹豆腐, 刻み昆布	精白米, 精麦, 薄力粉, 生パン粉, 乾燥パン粉, 揚げ油, 三温糖, 白いりごま	キャベツ, えのきたけ, ねぎ, 小松菜, 白菜, 大根, しょうが	エネルギー 711 kcal たんぱく質 27.5 g 食塩相当量 2.1 g
3金	運動会(給食なし)・文化の日					
6月	運動会 振替休業日					
7火		チリビーンズドッグ 野菜スープ 海藻サラダ	牛乳(飲用), 大豆, 豚肉, 海藻ミックス	コッペパン, サラダ油, 薄力粉, じゃが芋, ごま油	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマトピューレ, キャベツ, ほうれん草, セロリー, きゅうり	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 2.7 g
8水		ご飯 手作りふりかけ 根菜の味噌汁 豆あじの香味揚げ 和風和え	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, おかか削り, あおのり, 白みそ, 赤みそ, 豆あじ, ツナ水煮(フレーク), 生わかめ	精白米, 精麦, 白いりごま, じゃが芋, サラダ油, でんぷん, 揚げ油	にんじん, 大根, 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 617 kcal たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 1.8 g
9木		広東麺 じゃがまる 花みかん	牛乳(飲用), 豚肉, ダイスチーズ	蒸し中華麺, サラダ油, ごま油, でんぷん, じゃが芋, 揚げ油	にんにく, しょうが, もやし, ねぎ, 玉葱, にんじん, たら, たけのこ(水煮), みかん	エネルギー 698 kcal たんぱく質 25.5 g 食塩相当量 2.4 g
10金		シーフードピラフ ビーンズサラダ フルーツポンチ	牛乳(飲用), いか短冊, 冷凍むきえび, 青大豆, 大豆	精白米, 精麦, サラダ油, ごま油, 上白糖	玉葱, にんじん, 冷凍グリーンピース, きゅうり, キャベツ, みかん缶, パイン缶, りんご缶	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.8 g 食塩相当量 1.7 g
13月		麻婆丼 バンサンスー 柿	牛乳(飲用), 木綿豆腐, 豚肉, 赤みそ	精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, ごま油, でんぷん, 緑豆春雨, 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, たら, キャベツ, きゅうり, 玉葱, かき	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.9 g 食塩相当量 1.8 g
14火		ケチャップライス 鶏のから揚げ 野菜ソテー カレーポテト	ウインナー, 鶏肉	精白米, 精麦, サラダ油, 上新粉, でんぷん, 揚げ油, じゃが芋	玉葱, にんじん, ピーマン, にんにく, しょうが, 小松菜, キャベツ, 冷凍ホールコーン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g
15水		赤飯 呉汁 魚バーグ 白菜の即席漬け	牛乳(飲用), 小豆, 大豆, 油揚げ, 赤みそ, すけとうだら(すり身), 鶏肉, 木綿豆腐, たまご	もち米, 精白米, 黒いりごま, サラダ油, 生パン粉, 白いりごま	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, しょうが, 白菜, きゅうり	エネルギー 704 kcal たんぱく質 35.1 g 食塩相当量 2.3 g
16木		スパゲティミートソース ダイコンサラダ りんご	牛乳(飲用), 大豆, 豚肉	スパゲティ, サラダ油, 上白糖, 薄力粉, ごま油	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, 大根, きゅうり, 冷凍ホールコーン, りんご	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.4 g 食塩相当量 2.2 g
17金		ごまご飯 沢煮わん さんまの塩焼き 大根のおろし煮 じゃがいもの甘辛煮	牛乳(飲用), 豚肉, さんま筒切り	精白米, 白いりごま, サラダ油, じゃが芋, 三温糖	ごぼう, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, 大根	エネルギー 652 kcal たんぱく質 23.5 g 食塩相当量 2.0 g
20月		ピザトースト パスタスープ キャラメルポテト	牛乳(飲用), ポンレスハム, ピザチーズ, 短冊ベーコン, 生クリーム	無塩食パン, サラダ油, リボンマカロニ, さつま芋, 揚げ油, 有塩バター, 水あめ, 上白糖	玉葱, ピーマン, エリンギ, トマトピューレ, にんじん	エネルギー 714 kcal たんぱく質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g
21火		キムチチャーハン 青梗菜のスープ いかのチリソース	牛乳(飲用), 豚肉, いか	精白米, 精麦, サラダ油, ごま油, 白いりごま, 普通春雨, でんぷん, 揚げ油, 上白糖	にんじん, キムチ漬け, ねぎ, 青梗菜, たけのこ(水煮), 干し椎茸, にんにく, しょうが	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.8 g 食塩相当量 2.5 g
22水		五穀おこわ かきたま汁 さばのみそ煮 おかかあえ	牛乳(飲用), 絹豆腐, たまご, さば切身, 赤みそ, 糸削り	精白米, もち米, きび, 精麦, 赤米, でんぷん, 三温糖	ほうれん草, ねぎ, しょうが, 白菜, 小松菜, もやし, にんじん	エネルギー 638 kcal たんぱく質 32.5 g 食塩相当量 2.2 g
23木	勤労感謝の日					
24金		ご飯 納豆 味噌汁 肉じゃが	牛乳(飲用), 納豆, 生わかめ, 絹豆腐, 白みそ, 赤みそ, 豚肉	精白米, 精麦, じゃが芋, 糸こんにゃく, サラダ油, 上白糖	ねぎ, 玉葱, にんじん, さやいんげん	エネルギー 664 kcal たんぱく質 27.6 g 食塩相当量 1.7 g
27月		ご飯 さつま汁 干草焼き おひたし	牛乳(飲用), 鶏肉, 赤みそ, 白みそ, たまご, 木綿豆腐, 糸削り	精白米, 精麦, さつま芋, サラダ油, 上白糖	にんじん, ねぎ, ごぼう, 大根, ほうれん草, キャベツ, もやし, 小松菜	エネルギー 631 kcal たんぱく質 28.9 g 食塩相当量 2.1 g
28火		しっぽうどん ごまあえ さつま芋蒸しパン	牛乳(飲用), 鶏肉, 油揚げ, 牛乳(調味料), たまご	冷凍うどん, 里芋, 上白糖, 白すりごま, 薄力粉, さつま芋, サラダ油	大根, にんじん, ごぼう, ねぎ, キャベツ, 小松菜, もやし	エネルギー 646 kcal たんぱく質 29.2 g 食塩相当量 2.0 g
29水		高野豆腐ご飯 きのこ汁 きびなごの青のり風味揚げ 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用), 豚肉, 高野豆腐, 油揚げ, きびなご, あおのり	精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, でんぷん, 揚げ油, 白いりごま, 練りごま	干し椎茸, にんじん, しめじ, えのきたけ, 小松菜, ほうれん草, キャベツ, もやし	エネルギー 588 kcal たんぱく質 26.7 g 食塩相当量 1.8 g
30木		りんごトースト クリームコーンスープ ツナサラダ	牛乳(飲用), 干切りベーコン, 牛乳(調理用), 生クリーム, ツナ水煮(フレーク)	無塩食パン, 上白糖, 有塩バター, サラダ油, 薄力粉	りんご, 玉葱, にんじん, クリームコーン缶, 冷凍ホールコーン, きゅうり, キャベツ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 19.7 g 食塩相当量 1.7 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。  
※清瀬市小・中学校で使用した給食食材産地(令和5年9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。