



令和5年度 4月の献立表

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 もとになる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
11 火		ちらし寿司 すまし汁 ぶりの照り焼き おかかあえ	牛乳(飲用) 油揚げ,たまご,さざみのり,生わかめ,絹豆腐,ぶり切身,糸削り	精白米,三温糖,白いりごま,サラダ油,あられふ,上白糖	かんぴょう(乾),にんじん,干し椎茸,さやえんどう,ねぎ,しょうが,白菜,ほうれん草,もやし	エネルギー 652 kcal たんぱく質 32.6 g 食塩相当量 2.2 g
12 水		コーンピラフ ペイザンヌスープ じゃが芋のチーズ焼き	牛乳(飲用),豚肉,高野豆腐,ピザチーズ	精白米,精麦,サラダ油,普通春雨,じゃが芋,有塩バター	冷凍ホールコーン,玉葱,にんじん,パセリ,しょうが,キャベツ,かぶ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 22.0 g 食塩相当量 2.3 g
13 木		さぬきうどん 和風あえ おからドーナツ	牛乳(飲用),鶏肉,焼き竹輪,油揚げ,生わかめ,おから	冷凍うどん,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,きゅうり,もやし	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.8 g 食塩相当量 1.6 g
14 金		家常豆腐丼 青梗菜のスープ グレープかん	牛乳(飲用),生揚げ,豚肉,赤みそ,粉寒天	精白米,精麦,サラダ油,でんぷん,ごま油,白すりごま,普通春雨,上白糖	しょうが,にんにく,干し椎茸,ねぎ,たけのこ(水煮),キャベツ,チンゲン菜,えのきたけ,ぶどう果汁	エネルギー 692 kcal たんぱく質 26.6 g 食塩相当量 1.9 g
17 月		カレーライス 海藻サラダ いちご	牛乳(飲用),豚肉,海藻ミックス	精白米,精麦,じゃが芋,サラダ油,薄力粉,ごま油,上白糖	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,きゅうり,いちご	エネルギー 659 kcal たんぱく質 20.1 g 食塩相当量 2.0 g
18 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	無塩パン,有塩バター,はちみつ,白すりごま,サラダ油,じゃが芋,上白糖,薄力粉	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),パセリ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g
19 水		ご飯 さつま汁 さばの南部焼き 磯あえ きよみオレンジ	牛乳(飲用),鶏肉,赤みそ,白みそ,さば切身,さざみのり	精白米,精麦,さつま芋,サラダ油,白いりごま	にんじん,ねぎ,ごぼう,大根,キャベツ,小松菜,えのきたけしめじ,冷凍ホールコーン,きよみオレンジ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 30.3 g 食塩相当量 1.8 g
20 木		あんかけ焼きそば 野菜とツナのあえもの 杏仁豆腐	牛乳(飲用),豚肉,いか短冊,冷凍むきえび,ツナ水煮(フレーク),粉寒天,牛乳(調理用)	蒸し中華麺,ごま油,サラダ油,でんぷん,上白糖	にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),干し椎茸,白菜,もやし,しょうが,ほうれん草,キャベツ,みかん缶,黄桃缶,パイナップル缶	エネルギー 641 kcal たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 2.4 g
21 金		ご飯 手作りふりかけ かきたま汁 春野菜のうま煮	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,おかか削り,あおのり,絹豆腐,たまご,鶏肉,生揚げ	精白米,精麦,白いりごま,でんぷん,こんにゃく,じゃが芋,上白糖	ほうれん草,ねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),玉葱,ふき,さやえんどう	エネルギー 617 kcal たんぱく質 30.3 g 食塩相当量 1.7 g
24 月		ご飯 味噌汁 干草焼き ごまあえ	牛乳(飲用),生わかめ,白みそ,赤みそ,たまご,鶏肉,木綿豆腐	精白米,精麦,じゃが芋,上白糖,サラダ油,白すりごま	玉葱,えのきたけ,にんじん,ほうれん草,ねぎ,キャベツ,小松菜,もやし	エネルギー 637 kcal たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 2.1 g
25 火		チリビーンズドッグ キャベツとベーコンのスープ グリーンサラダ	牛乳(飲用),大豆,豚肉,ベーコン	無塩コッパン,サラダ油,薄力粉,じゃが芋	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,きゅうり,もやし	エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.4 g 食塩相当量 1.8 g
26 水		チャーハン 中華スープ いかの香味焼き フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),焼き豚,豚肉,鶏肉,いか切身,プレーンヨーグルト	精白米,精麦,サラダ油,ごま油,でんぷん,上白糖,白すりごま	ねぎ,たけのこ(水煮),にんじん,ピーマン,えのきたけ,チンゲン菜,しょうが,にんにく,みかん缶,黄桃缶,パイナップル缶	エネルギー 615 kcal たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 2.5 g
27 木		たけのこご飯 豚汁 豆鮓の香味揚げ 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用),油揚げ,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,豆鮓	精白米,じゃが芋,こんにゃく,サラダ油,でんぷん,揚げ油,上白糖,白いりごま,練りごま白	たけのこ,ごぼう,大根,にんじん,ねぎ,しょうが,ほうれん草,キャベツ,もやし	エネルギー 656 kcal たんぱく質 30.2 g 食塩相当量 2.1 g
28 金		スパゲティクリームソース ビーンズサラダ 美生柑	牛乳(飲用),ベーコン,鶏肉,冷凍むきえび,いか短冊,牛乳(調理用),粉チーズ,生クリーム,大豆,青大豆	スパゲティ,サラダ油,薄力粉,有塩バター,ごま油	にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),パセリ,キャベツ,きゅうり,美生柑	エネルギー 680 kcal たんぱく質 30.7 g 食塩相当量 2.0 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2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。