



令和8年5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 金 | | 高野豆腐のそぼろ丼 田舎汁 抹茶ゼリー黒蜜かけ | 牛乳(飲用)、鶏ひき肉、凍り豆腐細切り、油揚げ、牛乳(調理用)、生クリーム | 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、白すりごま、じゃがいも、黒砂糖 | 干し椎茸、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、こまつな | エネルギー 658 kcal たんぱく質 25.9 g 食塩相当量 1.8 g |
| 4 月 | | みどりの日 | | | | |
| 5 火 | | こどもの日 | | | | |
| 6 水 | | 振替休日 | | | | |
| 7 木 | | 中華おこわ ワンタンスープ サイダーポンチ | 牛乳(飲用)、冷凍むきえび、焼き豚、豚肩肉、絹ごし豆腐 | 精白米、もち米、ごま油、ワンタン、サラダ油、白いりごま、白玉粉、上新粉、サイダー | 干し椎茸、たけのこ、ねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、こまつな、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶 | エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.8 g 食塩相当量 1.8 g |
| 8 金 | | ツナカレーピラフ 白いんげんと野菜のスープ チーズポテト | 牛乳(飲用)、ツナ水煮、白いんげん豆、豚肩肉、ピザチーズ | 精白米、サラダ油、サラダ油、じゃがいも、有塩バター | 玉葱、にんじん、ピーマン、ホールコーン、かぶ、かぶ(葉)、キャベツ、パセリ粉 | エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g |
| 11 月 | | 四川豆腐丼 わかめスープ メロン | 牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚肩肉、鶏肉モモ、生わかめ | 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、白いりごま | 玉葱、にんじん、チンゲンツアイ、干し椎茸、しょうが、にんにく、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、メロン | エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.5 g 食塩相当量 1.9 g |
| 12 火 | | ご飯 いかのねぎみそ焼き けんちん汁 ごまじゃこ和え | 牛乳(飲用)、いか、白みそ、木綿豆腐、ちりめんじゃこ | 精白米、精麦、練りごま白、こんにゃく、じゃがいも、ごま油、白いりごま | しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱 | エネルギー 553 kcal たんぱく質 28.2 g 食塩相当量 2.1 g |
| 13 水 | | シャージャァー麺 新じゃがのまるごと揚げ 華風漬け | 牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆、赤みそ | 蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、上白糖、でんぷん、新じゃが、揚げ油、三温糖、白いりごま | にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、干し椎茸、にんじん、きゅうり、だいこん | エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g |
| 14 木 | | ガーリックトースト ポークシチュー コーンサラダ | 牛乳(飲用)、豚肩肉 | 食パン、有塩バター、じゃがいも、サラダ油、上白糖、薄力粉 | にんにく、パセリ粉、セロリー、にんじん、玉葱、しょうが、エリンギ、トマト缶詰、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン | エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g |
| 15 金 | | ご飯 さばの文化干し 呉汁 磯あえ | 牛乳(飲用)、さば文化干、大豆、油揚げ、赤みそ、きざみのり | 精白米、精麦、じゃがいも、サラダ油 | ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、しめじ、ホールコーン | エネルギー 646 kcal たんぱく質 32.3 g 食塩相当量 2.2 g |
| 18 月 | | スパゲティパスタトースト ビーンズサラダ マーマレードチーズケーキ | 牛乳(飲用)、冷凍むきえび、いか短冊、青大豆、大豆、プレーンヨーグルト、クリームチーズ、たまご、生クリーム | ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、ごま油、グラニュー糖、マーマレード、薄力粉 | たかのつめ、にんにく、玉葱、トマト缶詰、トマトピューレ、トマトペースト、きゅうり、キャベツ、にんじん | エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.8 g 食塩相当量 2.1 g |
| 19 火 | | 新ごぼうご飯 きびなご揚げ 味噌汁(じゃが玉葱) ごまあえ | 牛乳(飲用)、豚ひき肉、きびなご、絹ごし豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ | 精白米、精麦、サラダ油、三温糖、白いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、じゃがいも、白すりごま、練りごま白 | ごぼう、にんじん、玉葱、ほうれんそう、もやし | エネルギー 638 kcal たんぱく質 37.5 g 食塩相当量 2.4 g |
| 20 水 | | ご飯 のりの佃煮 じゃが芋のそぼろ煮 かきたま汁 | 牛乳(飲用)、きざみのり、豚ひき肉、絹ごし豆腐、たまご | 精白米、精麦、上白糖、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、でんぷん | 玉葱、にんじん、グリーンピース、しょうが、もやし、ほうれんそう、ねぎ | エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.6 g 食塩相当量 2.0 g |
| 21 木 | | コーンピラフ さわらのパン粉焼き ミネストローネ 海藻サラダ | 牛乳(飲用)、さわら、粉チーズ、ベーコン、大豆、海藻ミックス | 精白米、精麦、サラダ油、パン粉(乾燥)、オリーブ油、じゃがいも、上白糖、ごま油 | ホールコーン、玉葱、パセリ粉、セロリー、にんじん、キャベツ、トマト缶詰、きゅうり | エネルギー 615 kcal たんぱく質 28.4 g 食塩相当量 2.3 g |
| 22 金 | | 豚キムチ丼 ちんげん菜のスープ 茹空豆 | 牛乳(飲用)、豚肩肉、木綿豆腐 | 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、白いりごま、ごま油 | にんにく、しょうが、ねぎ、キムチ漬、玉葱、にんじん、にら、キャベツ、チンゲンツアイ、しめじ、そらまめ | エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.9 g 食塩相当量 2.1 g |
| 25 月 | | 山菜うどん 茹野菜ごまだれかけ 明日葉だんご | 牛乳(飲用)、鶏肉モモ、油揚げ、絹ごし豆腐、きな粉 | うどん(冷凍)、白いりごま、上白糖、練りごま白、上新粉、白玉粉 | 山菜ミックス、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、あしたば粉末 | エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.1 g 食塩相当量 1.7 g |
| 26 火 | | ご飯 味噌汁 鯉の甘辛揚げ かぶのレモン風味 | 牛乳(飲用)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、かつお | 精白米、精麦、じゃがいも、でんぷん、揚げ油、上白糖、白いりごま | しめじ、こまつな、にんじん、しょうが、かぶ、かぶ(葉)、キャベツ、レモン果汁 | エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.4 g 食塩相当量 1.8 g |
| 27 水 | | 小松菜ピスキューパン ポトフ ひじきサラダ | 牛乳(飲用)、牛乳(調理用)、たまご、豚肩肉、フランクフルト、干ひじき | 丸パン、有塩バター、上白糖、薄力粉、サラダ油、じゃがいも、白すりごま | こまつな、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリー、だいこん、きゅうり、ホールコーン(冷凍) | エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.9 g 食塩相当量 2.3 g |
| 28 木 | | わかめご飯 ししゃものごま揚げ むらくも汁 野菜とツナのあえもの | 牛乳(飲用)、炊き込みわかめ、ししゃも、鶏肉モモ、たまご、ツナレルト | 精白米、精麦、薄力粉、白いりごま、揚げ油、でんぷん、ごま油 | にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし | エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.4 g 食塩相当量 2.2 g |
| 29 金 | | 親子丼 沢煮わん 美生柑 | 牛乳(飲用)、鶏肉モモ、たまご、豚肩肉、絹ごし豆腐 | 精白米、精麦、上白糖、サラダ油、じゃがいも、糸こんにゃく | 玉葱、にんじん、さやいんげん、ごぼう、たけのこ(水煮)、ねぎ、干し椎茸、美生柑 | エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.8 g 食塩相当量 1.8 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。