

令和8年6月の献立表

校長 吉田 有子

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 ねつやちからの ちよくなる	緑のなかま 体のちようしを とどめる	栄養価
1月		ご飯 マーボー豆腐 ハンワースー	牛乳(飲用)、木綿豆腐、 豚ひき肉、赤みそ	精白米、精麦、サラダ油、上 白糖、ごま油、でんぷん、緑 豆はるさめ、白いりごま	しょうが、にんにく、ねぎ、に んじん、たけのこ、干し椎茸、 にら、きゅうり、キャベツ、も やし	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 591 24. 7 1.8 kcal g g
2火		スパゲティ+ミートソース 海藻サラダ 小玉ずいか	牛乳(飲用)、豚ひき肉、 大豆、海藻ミックス	ハーフスパゲティ、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、トマト ピューレ、もやし、キャベツ、 きゅうり、小玉ずいか	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 586 23. 9 1.8 kcal g g
3水		ご飯 青菜ふりかけ 田舎汁 たまご焼き 五目きんぴら	牛乳(飲用)、ちりめん じゃこ、木綿豆腐、たまご、 さつま揚げ	精白米、精麦、白いりごま、 じゃがいも、サラダ油、上 白糖、糸こんにゃく、三温 糖	こまつな、青しそ葉、だいご ん、はくさい、ねぎ、えのきた け、にんじん、ごぼう	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 597 25. 6 2.2 kcal g g
4木		ごまご飯 豚汁 豆あじの香味揚げ かみかみサラダ	牛乳(飲用)、豚肩肉、木綿 豆腐、白みそ、赤みそ、豆豉、 するめ、ちりめんじゃこ	精白米、精麦、白いりごま、 じゃがいも、こんにゃく、 サラダ油、でんぷん、揚げ 油、白すりごま、ごま油、上 白糖	ごぼう、だいごんにんにく、 ねぎ、しょうが、きゅうり、 キャベツ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 582 24. 2 1.6 kcal g g
5金		ガーリックライス 鮭の香草パン粉焼き グリーンサラダ 豆のクリームスープ	牛乳(飲用)、生鮭(切り 身)、白いんげん豆、ペー コン、牛乳(調理学)、生ク リーム	精白米、精麦、サラダ油、な たね油、パン粉、上白糖、 じゃがいも、有塩バター	にんにく、玉葱、パセリ粉、 キャベツ、きゅうり、もやし、 にんじん、セロリ、ホール コーン	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 660 29. 7 2.0 kcal g g
6土		豚丼 みそ汁 ごまあえ	牛乳(飲用)、豚肩肉、油揚げ、 赤みそ、白みそ	精白米、精麦、サラダ油、し らたき、三温糖、じゃがい も、上白糖、練りごま、白 すりごま	玉葱、にんじん、だいごん、え のきたけ、ねぎ、キャベツ、こ まつな、もやし	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 604 24. 7 2.1 kcal g g
9火		セサミトースト チキンポトフ ダイコンサラダ	牛乳(飲用)、鶏肉モモ、 大豆、フランクフルト	無塩食パン、有塩バター、 グラニュー糖、白すりご ま、サラダ油、じゃがいも、 上白糖	玉葱、にんじん、キャベツ、セ ロリ、だいごん、きゅうり、 ホールコーン	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 559 22. 4 1.6 kcal g g
10水		ご飯 ピリから肉じゃが おひたし あじさいゼリー	牛乳(飲用)、豚肩肉、 糸切り、粉寒天	精白米、精麦、じゃがいも、 糸こんにゃく、サラダ油、 上白糖	玉葱、にんじん、さやいんげ ん、しょうが、にんにく、キャ ベツ、もやし、こまつな、ぶ どうジュース(赤)、レモン(果 汁)、ぶどうジュース(白)	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 591 20. 5 1.3 kcal g g
11木		梅じゃこご飯 むらくも汁 さわらの西京焼き 青菜の和え物	牛乳(飲用)、ちりめん じゃこ、鶏肉モモ、たまご、 絹ごし豆腐、さわら切り 身、白みそ	精白米、精麦、白いりごま、 でんぷん、ごま油	梅干し、ほうれんそう、玉葱、 干し椎茸、キャベツ、こまつ な、えのきたけ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 555 29. 6 2.2 kcal g g
12金		担々麺 華風漬け フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用)、豚ひき肉、赤 みそ、プレーンヨーグルト	蒸し中華めん、ごま油、サ ラダ油、上白糖、練りごま 白、でんぷん、三温糖	にんにく、しょうが、にんじ ん、ねぎ、干し椎茸、きゅうり、 だいごん、りんご、黄桃缶、パ イン缶	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 554 22. 2 2.0 kcal g g
15月		ご飯 味噌汁 ししゃもの二色揚げ 磯あえ	牛乳(飲用)、油揚げ、白み そ、赤みそ、ししゃも、たま ご、あおりの、ささみのり	精白米、精麦、じゃがいも、 薄力粉、でんぷん、揚げ油	玉葱、キャベツ、こまつな、え のきたけ、しめじ、にんじん、 ホールコーン	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 582 25. 4 1.9 kcal g g
16火		ツナピザトースト ABCスープ ピーンズサラダ	牛乳(飲用)、ツナ水煮、ピ ザソース、豚肩肉、大豆、青 大豆	無塩食パン、サラダ油、 じゃがいも、ABCパ スタ、上白糖、ごま油	玉葱、パセリ粉、エリンギ、ト マトピューレ、にんじん、 きゅうり、もやし、キャベツ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 565 27. 5 1.9 kcal g g
17水		ご飯 レタスのスープ 八宝菜 ゆでとうもろこし	牛乳(飲用)、豚肩肉(せん 切り)、絹ごし豆腐、豚肩肉 にま切り)、すずり卵(水 煮)、冷凍むきえび、いか 短冊	精白米、精麦、サラダ油、こ ま油、でんぷん	しょうが、玉葱、にんじん、レ タス、たけのこ、はくさい、チ ンゲンツァイ、ねぎ、干し椎 茸、とうもろこし	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 603 27. 2 2.1 kcal g g
18木		シーフードピラフ パイザンヌスープ コールスローサラダ	牛乳(飲用)、いかに短冊、冷 凍むきえび、豚肩肉(にま 切り)、凍り豆腐	精白米、精麦、サラダ油、 じゃがいも、上白糖	玉葱、にんじん、しょうが、 キャベツ、しめじ、きゅうり	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 540 23. 9 2.3 kcal g g
19金		肉味噌うどん 茹野菜ごまだれかけ ピーンズポテト	牛乳(飲用)、豚ひき肉、赤 みそ、大豆(国産、乾)、あお のり	うどん、サラダ油、三温糖、 ごま油、でんぷん、上白糖、 練りごま、白いりごま、 じゃがいも、揚げ油	しょうが、にんにく、にんじ ん、たけのこ、玉葱、こまつな、 キャベツ、もやし	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 574 26. 7 2.2 kcal g g
22月		鯛のかば焼き丼 味噌汁 キャベツの香味だれ	牛乳(飲用)、生いわし開 き、生わかめ、絹ごし豆 腐、白みそ、赤みそ	精白米、精麦、でんぷん、薄 力粉、揚げ油、三温糖、白 いりごま	しょうが、玉葱、えのきたけ、 キャベツ、きゅうり、にんじ ん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 576 23. 3 2.0 kcal g g
23火		シシジュシー もずくスープ ゴーヤチャンプル サワーかん	牛乳(飲用)、豚肩肉、刻み 昆布、もずく、ささかまほ こ、豚肩肉、木綿豆腐、おか か割り、粉寒天、乳酸菌飲 料	精白米、精麦、サラダ油、白 いりごま、上白糖、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、 えのきたけ、こまつな、ねぎ、 にがり、もやし、玉葱、にら	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 590 25. 2 2.7 kcal g g
24水		ご飯 味噌汁 さばのにんにく焼き 即席漬け	牛乳(飲用)、油揚げ、赤み そ、さば切り身	精白米、精麦、じゃがいも、 ごま油	玉葱、えのきたけ、にんにく、 きゅうり、キャベツ、にんじ ん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 573 25. 5 1.5 kcal g g
25木		チリピーンズドッグ 牛乳 オニオンスープ ごぼうサラダ 冷凍みかん	牛乳(飲用)、大豆、豚ひき 肉、ペーコン	無塩コッパン、サラダ 油、薄力粉、シエルマカロ ニ、白すりごま、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、こ ごぼう、きゅうり、キャベツ、冷 凍みかん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 614 24. 4 1.8 kcal g g
26金		ご飯 けんちん汁 メルルーサのかわりソース 野菜とツナのあえもの	牛乳(飲用)、木綿豆腐、メ ルルーサ切り身、ツナ水 煮	精白米、精麦、こんにゃく、 じゃがいも、ごま油、でん ぷん、揚げ油、上白糖	にんじん、だいごん、ごぼう、 ねぎ、玉葱、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 609 27. 5 2.0 kcal g g
29月		キムチチャーハン 春雨スープ ナムル	牛乳(飲用)、豚肩肉、 鶏肉モモ	精白米、精麦、サラダ油、こ ま油、白いりごま、普通は るさめ	にんじん、キムチ漬、ねぎ、 たけのこ、玉葱、干し椎茸、 しょうが、チンゲンツァイ、 こまつな、もやし、にんにく	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 539 19. 9 2.1 kcal g g
30火		豚肉の卵とじ丼 五目みそ汁 キャロットかん	牛乳(飲用)、豚モモ肉、た まご、油揚げ、赤みそ、白 みそ、粉寒天	精白米、精麦、上白糖	玉葱、にんじん、キャベツ、ね ぎ、もやし、りんご、ジュース	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 639 26. 6 1.9 kcal g 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付しています。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。