

令和4年



7月献立表



練馬区立関町小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
1 金	ごはん ひじきふりかけ 魚のしそみそ焼き けんちん汁 	牛乳	ひじき 削り節 さわら みそ 油揚げ 豆腐	米 さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも	しそ ごぼう にんじん 大根 しいたけ ねぎ	545	19.3		
4 月	ししじゅうしい ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ 	牛乳	ぶた肉 刻み昆布 牛乳 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん さやいんげん たまねぎ ゴーヤ 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ	556	18.9		
5 火	ビビンバ 青菜としめじのスープ 	牛乳	ぶた肉 大豆 牛乳 とり肉	米 大麦 油 さとう ごま油 じゃがいも かたくり粉	しょうが にんにく ぜんまい たけのこ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ぶなしめじ	559	16.4		
6 水	黒砂糖パン 夏野菜のトマトクリームグラタン コンソメスープ 	牛乳	牛乳 ベーコン ぶた肉 生クリーム ピザチーズ とり肉 ウインナー 大豆	黒砂糖パン オリーブ油 じゃがいも 米粉 油	にんにく しょうが たまねぎ なす かぼちゃ ビーマン マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ セロリ にんじん コーン キャベツ 小松菜	561	17.3		
7 木	七夕ちらし さわらの西京焼き 天の川汁 	牛乳	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 さわら みそ 豆腐 かまぼこ	米 さとう 油 そうめん	にんじん れんこん しいたけ 枝豆 しょうが えのきたけ ねぎ 小松菜	584	21.3		
8 金	豚丼 スパイシーポテト 夕焼けゼリー	牛乳	ぶた肉 牛乳 大豆 アガー	米 大麦 さとう しらたき ごま油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ たけのこ にら にんじん オレンジジュース	632	15.4		
11 月	タコライス もずくスープ 	牛乳	ぶた肉 大豆 粉チーズ 牛乳 とり肉 豆腐 もずく	米 大麦 油 さとう 小麦粉 かたくり粉	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	581	17.6		
12 火	こぎつねごはん 厚焼き卵 豚汁	牛乳	とり肉 油揚げ 牛乳 大豆 卵 ぶた肉 豆腐 みそ	米 もち米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 しょうが 大根 ごぼう ねぎ	635	18.8		
13 水	練馬スパゲッティ 野菜のペペロンチーノ炒め くだもの(すいか) 	牛乳	ツナ缶 牛乳 ベーコン	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 さとう	大根 にんにく キャベツ にんじん 小松菜 くだもの(予定:すいか)	588	16.5		
14 木	じゃことわかめのごはん 鮭の塩焼き 冬瓜と肉団子のみそ汁 	牛乳	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 鮭 ぶた肉 豆腐 みそ	米 ごま油 かたくり粉	ねぎ しょうが にんじん とうがん 小松菜	563	21.9		
15 金	夏野菜のカレーライス キャベツとツナのソテー 	牛乳	とり肉 粉チーズ 牛乳 ツナ缶	米 大麦 油 小麦粉 バター ざらめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ビーマン さやいんげん キャベツ もやし	657	12.5		
19 火	枝豆そぼろごはん ししゃもの磯辺揚げ 田舎汁 	牛乳	ぶた肉 牛乳 ししゃも 青のり とり肉 油揚げ みそ	米 大麦 油 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん 枝豆 大根 えのきたけ 小松菜	599	18.1		
20 水	あんかけ焼きそば 白玉フルーツポンチ	牛乳	ぶた肉 なんと(山芋なし) 牛乳 寒天缶	中華めん 油 かたくり粉 ごま油 さとう 白玉団子	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ みかん缶 パイン缶 桃缶	584	15.6		



9月献立表



1 木	牛乳	米粉のハヤシライス ウィンナーと野菜のソテー	ぶた肉 豆乳 牛乳 ウインナー	米 大麦 油 じゃがいも さとう ざらめ 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース コーン キャベツ 小松菜	640	13.8
-----	----	---------------------------	--------------------	----------------------------	--	-----	------

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※7月の給食回数13回

【7月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	588	17.6	31.1	2.6	331	90	2.3	211	0.30	0.46	12	5.8

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

くだものは季節のものを取り入れます。7月はすいかを予定しています。  
アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べることをしないよう、  
ご家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっといただければと思います。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク