

# 7月献立表

令和7年度 練馬区立豊玉南小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー kcal たんぱく質 (%) *中学年度	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 火	枝豆ごはん 牛乳 にぎすの南蛮漬け 五目うま煮 ☆旬の食材「枝豆」	牛乳 にぎす 豚肉 大豆	米 もち米 片栗粉 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	枝豆 ねぎ 生姜 ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	643 17.5	<b>4日(金)</b> <b>・ひまわり団子</b> 肉団子の周りにとうもろこしをまぶして蒸した、ひまわりをイメージした肉団子です。 
2 水	生パスタのアマトリチャーナ 牛乳 ひよこ豆とポテトのサラダ レモンケーキ ☆世界の味めぐり「イタリア」	ベーコン 牛乳 ひよこ豆	パスタ オリーブ油 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト 缶 トマトピューレ きゅうり コーン レモン	575 12.5	
3 木	カレーピラフ 牛乳 チーズポテトの包み揚げ 野菜スープ	ベーコン とり肉 牛乳 まぐろ缶 チーズ	米 麦 米油 じゃが芋 バター ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム バセリ コーン セロリー キャベツ 小松菜	553 13.7	
4 金	わかめとごまのごはん 牛乳 ひまわり団子 とうがんのみそ汁 ☆旬の食材「とうがん」	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 ごま パン粉 ごま油	ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 コーン にんじん とうがん 小松菜	586 18.6	
7 月	夏ちらし 牛乳 天の川汁 サイダーゼリー ☆七夕献立	油揚げ 卵 豚ひき肉 のり 牛乳 豆腐 アガー	米 砂糖 米油 焼きそば そうめん ジュース	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 生姜 えのきだけ だけのこ 小松菜 ねぎ かんぴょう	557 15.8	<b>7日(月)</b> <b>☆七夕献立</b> そつめんで天の川をイメージしたすまし汁や、サイダーを使った夏らしいゼリーを作ります。 
8 火	ゆかりごはん 牛乳 白身魚のおろしソース 豆腐団子汁 くだもの(冷凍みかん)	牛乳 ホキ とり肉 豆腐	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 白玉粉	大根 こねぎ にんじん えのきだけ 小松菜 みかん	605 16.3	
9 水	ガバオライス 牛乳 タイ風春雨スープ ☆世界の味めぐり「タイ」	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 厚揚げ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 赤ピーマン ピーマン エリンギ もやし にら えのきだけ レモン	630 18.0	<b>9日(水)</b> <b>～世界の味めぐり～</b> <b>「タイ」</b> <b>・ガバオライス</b> とり肉や豚肉を野菜と炒めてパジルを使って味付けをしたタイ料理です。 
10 木	キムチチャーハン 牛乳 卵とわかめのスープ フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 卵 ヨーグルト	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん キムチ ねぎ 生姜 だけのこ みかん缶 バイン缶 桃 りんご缶	564 15.6	
11 金	セルフフィッシュサンド 牛乳 ゆでキャベツ ミネストローネ	メダイ 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	丸パン 小麦粉 パン粉 米油 マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ 大根 トマト缶	566 20.4	<b>15日(火)</b> <b>・夏野菜カレー</b> 素揚げしたなす、かぼちゃを入れて、いつものカレーよりも色々な種類のスパイスを使って作る夏バージョンのカレーです。 
14 月	大豆入りひじきごはん 牛乳 野菜チップ 生揚げの吹き寄せ	とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 豚肉 厚揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 さつま芋 片栗粉	にんじん ごぼう かぼちゃ 生姜 干しいたけ だけのこ たまねぎ グリーンピース	648 16.9	
15 火	夏野菜カレー 牛乳 蒸したとうもろこし ひじきとツナのサラダ 1年生 とうもろこしの 皮むき活動	豚肉 ヨーグルト 牛乳 ひじき まぐろ缶	米 麦 米油 豆乳バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ なす 枝豆 かぼちゃ とうもろこし にんじん きゅうり コーン	661 13.0	
16 水	タコライス 牛乳 練馬産トマトと卵のスープ くだもの(すいか) ☆練馬区産トマトの給食	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン とり肉 卵	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 パン粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン 小松菜 すいか	641 16.6	<b>16日(水)</b> <b>・練馬産トマトの給食</b> 練馬区でとれたトマトが区から無償提供されます。新鮮なトマトを使って給食を作ります。 
17 木	冷やし担々麺 牛乳 青のりビーンズポテト	豚肉 みそ 牛乳 大豆 青のり	中華めん 米油 砂糖 ねりごま 白ごま じゃが芋 片栗粉	にんにく たまねぎ もやし にんじん 生姜	582 16.1	

※ 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。(13回)

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを表記しています。

## \*夏休みに親子で作ってみよう！\*「チーズポテトの包み揚げ(7月3日の給食より)」

### 【材料:5人分】

- ・じゃがいも …200g
- ・コーン缶 …20g
- ・ツナ …35g
- ・バター …10g
- ・牛乳 …20g
- ・ダイスチーズ …25g
- ・塩・こしょう …少々
- ・ぎょうざの皮 …15枚程度

### 【作り方】

※給食は大きなサイズのぎょうざの皮を使って1人1個で作っていますが、家庭用のサイズだと1人3個分ぐらいが目安です。

- ① じゃがいもをやわらかくなるまでゆでるか蒸してなめらかになるまでつぶす。
- ② ①にコーン、ツナ、バター、牛乳、チーズ、塩こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ ぎょうざの皮に②の生地を包んで、水+小麦粉(分量外)でしっかりとのりづけする。
- ④ 油できつね色になるまで揚げる。

ぎょうざの皮以外にも、春巻きの皮など、皮が余ったときにオススメです！  
材料はお好みでアレンジ可能。  
少しカレー粉をまぜるのもおいしいです。



栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	B1	B2	C		
7月分平均 (中学年)	603	24.4g(16.2%)	21.1g(31.5%)	333	91	2.3	247	0.39	0.51	25	6.4	2.6

### <7月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	えのき	長野県 新潟県	ごまつな	東京都 埼玉県 千葉県	米	青森県産「まっしぐら」
しょうが	茨城県 高知県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	練馬区 群馬県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
たまねぎ	兵庫県 群馬県	もやし	栃木県	だいこん	北海道 青森県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
じゃがいも	長崎県 鹿児島県 茨城県	さつまいも	千葉県	ごぼう	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 茨城県 青森県	ねぎ	青森県 茨城県 千葉県	さやいんげん	千葉県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリー	長野県	にら	栃木県 茨城県	赤ピーマン	茨城県	とうもろこし	練馬区 茨城県
きゅうり	練馬区 福島県	かぼちゃ	茨城県	エリンギ	長野県	レモン	広島県
ピーマン	茨城県	なす	埼玉県	れんこん	茨城県	こだますいか	茨城県