

令和8年

7月献立表

開進第四小学校

実施日	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日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水 練馬たまねぎー斉給食の日 ねりま 練馬たまねぎのブルコキ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか 中華スープ れいとう 冷凍みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		たまねぎ (いっせいきゅうしよく) にんじん もやし たまねぎ りんご しょうが にんにく にら たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ みかん		601	16.8	25.5	2.5
2	木 半夏生献立 たご飯 牛乳 ほっけの塩焼き みそ汁 ヨーグルト	たご ぎゅうにゅう ほっけ あつあげ みそ ヨーグルト		こめ		にんじん しょうが かぼちゃ えのきたけ キャベツ ごまつな ねぎ		564	21.3	22.2	2.6
3	金 丸パン 牛乳 タンドリーチキン なつやさい 夏野菜スープ えだまめ 枝豆コーンポテト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたひきにく レンズまめ ベーコン		まるパン あぶら さとう じゃがいも		たまねぎ にんにく にんじん キャベツ スズキーニ ピーマン トマトかん コーン えだまめ		580	19.6	39.7	2.9
6	月 絵本給食「やさいのおしゃべり」 マーボー なたす 牛乳 きゅうりと大根のサラダ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう わかめ		こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ		しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にら なす たけのこ ほししいたけ にんにく きゅうり コーン だいこん		558	14.3	30.6	2.3
7	火 混ぜこみちらしずし 牛乳 七夕汁 ぶどうゼリー	とりにく あぶらあげ たまご のり ぎゅうにゅう かまぼこ アガー		こめ さとう あぶら そろめん・ひやむぎ		にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん ねぎ ほうれんそう ぶどうジュース		570	14.2	27.2	2.3
8	水 スパゲティミートピーンズ 牛乳 青のり粉ふきいも フルーツパンチ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう あおのり かんてん		スパゲティ あぶら さとう じゃがいも ジュース		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ トマトジュース バインアップルかん ちもかん みかんかん		593	16.7	26.6	2.2
9	木 チャーハン(たまごなし) 牛乳 トックスープ メロン	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ		こめ ごまあぶら あぶら トック		にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ ごまつな メロン		575	13.2	30.4	2.1
10	金 ごはん 牛乳 あじの香味焼き みそ汁 もやしとニラの炒め物	ぎゅうにゅう あじ だいず あぶらあげ みそ ぶたにく		こめ さとう こんにやく あぶら		ねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう えのきたけ にんにく もやし にら		573	20.9	30.8	2.0
13	月 わかめごはん 牛乳 きびなごのから揚げ じゃがいもと凍り豆腐の旨煮	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく こうやどうふ		こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも		たまねぎ にんじん ごまつな		604	18.0	28.2	2.8
14	火 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 とうがんのすまし汁 ピリ辛しらたき	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ぶたひきにく		こめ さとう ごまあぶら しらたき		しょうが にんじん とうがん えのきたけ ごまつな ねぎ にんにく こねぎ		580	18.1	30.1	2.9
15	水 豆腐の五目炒め丼 牛乳 ゆでとうもろこし 冷凍白桃	ぶたにく えび とうふ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ とうもろこし 冷凍もも		625	14.7	26.1	1.6
16	木 夏野菜のカレーライス 牛乳 野菜ソテー すいか	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こめこ ざらめ		しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん なす かぼちゃ スズキーニ ごまつな キャベツ コーン すいか		648	12.0	29.2	2.2

※ 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。 ※給食回数12回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	589	16.6	28.8	2.4	319	90	2.5	201	0.30	0.44	14	5.9
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上