



令和7年 7月の献立表

練馬区立仲町小学校



日	曜 日	献立名		赤のたべもの		黄色のたべもの		緑の食べもの		エネルギー kcal	たんぱく 質g
		★：アレルギー対応メニュー、食材		おもに体をつくるものになる		おもにエネルギーのもとになる		おもに体の調子を整えるものになる			
1	火		むぎごはん ★てづくりのりたまふりかけ アジのたつたあげ さなぶりだんごじる	はんげしょう 半夏生	★卵 かつお節 あじ とり肉 なると 油揚げ	牛乳 青のり のり	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 白玉粉 はったい粉	米油 ★白ごま 油	にんじん 小松菜 しょうが ごぼう 大根 ねぎ	587	25.9
2	水		ガバオライス ニラともやしのスープ		豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 とり肉 豆腐	牛乳	米 大麦 砂糖 春雨	米油	ピーマン 赤ピーマン にんじん にら	559	26.8
3	木		マーボナスどうぶどん ★はるさめサラダ		豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油 ★白すりごま	にら にんじん 小松菜 にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ なす だけのこ もやし	571	22.0
4	金		むぎごはん ★ししゃものピリからやき じゃがいものそばろに キャベツとあおなのおかかあえ		水 豚ひき肉 かつお節	牛乳 ★ししゃも	米 大麦 砂糖 じゃが芋 しらたき 片栗粉	米油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	548	22.3
7	月		★あなごいりちらしずし たなばたじる ねりまさんとうもろこし たなばたサイダーゼリー	たなばた 七夕	油揚げ あなご ★卵 とり肉 かまぼこ ゼラチン	ちりめんじゃこ のり 牛乳 寒天	米 砂糖 焼きふ 片栗粉 ひやむぎ ジュース	米油	にんじん さやえんどう ほうれん草 干しいたけ かんぴょう 大根 ねぎ とうもろこし みかん缶 桃缶 バインアップル缶	543	22.1
8	火		チンジャオロースどん ★トマトとたまごのちゅうかスープ くだもの（メロン）	練馬産とうもろこし	豚肉 とり肉 ベーコン 豆腐 ★卵	牛乳	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	赤ピーマン ピーマン トマト 小松菜 あさつき しょうが にんにく たまねぎ だけのこ オレンジ	569	26.7
9	水		むぎごはん ★ひじきとじゃこのふりかけ ★さばのこうみやき かぼちゃとあつあげのもの		かつお節 さば 豚ひき肉 厚揚げ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 でん粉	★ごま 米油 米油	にんじん かぼちゃ さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ	630	28.0
10	木		★ごもくあんかけやきそば あおのりピーンズポテト		豚肉 ★うずら卵 大豆	牛乳 青のり	中華めん 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし	588	23.6
11	金		ツナピラフ ★やさいのオムレツ だいずいりトマトスープ		まぐろ 豚ひき肉 ★卵 ベーコン 大豆	牛乳 クリーム	米 大麦 じゃが芋	米油	にんじん パセリ トマト缶 小松菜 たまねぎ 枝豆 にんにく セロリー キャベツ	554	23.2
14	月		サケとえだまめのごはん モロヘイヤいりあげぎょうざ とうがんのスープ		鮭 豚ひき肉 とり肉 豆腐	牛乳	米 大麦 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃが芋	ごま油 米油	モロヘイヤ にら にんじん 小松菜 枝豆 キャベツ たまねぎ にんにく しょうが とうがん ねぎ 干しいたけ	572	23.2
15	火		★ぶたにくとあつあげのキムチどん ★あおなとにんじんのナムル		豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	米 大麦 片栗粉 砂糖	ごま油 ★白ごま ★白すりごま	にんじん にら 小松菜 にんにく キムチ(酢不使用) たまねぎ ねぎ もやし	550	24.4
16	水		あしたばパン なつやさいとポテトのミートグラタン かぼちゃのクリームスープ	練馬産じゃがいも	豚ひき肉 レンズ豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳 クリーム チーズ	あしたばパン じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	米油 バター	トマトピューレ トマトジュース パセリ にんじん かぼちゃ にんにく たまねぎ なす スッキーニ セロリー	586	24.3
17	木		なつやさいのカレーライス こまつなとコーンのサラダ れいとうパイン		豚肉 レンズ豆	牛乳	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン さやいんげん 小松菜 しょうが にんにく たまねぎ セロリー なす キャベツ コーン 冷凍バイン	625	18.5

※食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
7月の 平均	576	16.6 % (23.9g)	31.6 % (20.2g)	326	87	2.2	269	0.41	0.52	30	6.3	2.2

※日本食品成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く産出されます。