令和８年　７月の献立表

練馬区立仲町小学校

日	曜日	献立名 ★：アレルギー対応メニュー、食材	赤のたべもの おもに体をつくるもとになる	黄色のたべもの おもにエネルギーのもとになる	緑の食べもの おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	ソフトフランスパン なつやさいとペンネのミートグラタン かぼちゃのクリームスープ 練馬産たまねぎ	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	国内産小麦粉パン マカロニ 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 ズッキーニ セロリー	588	24.5
2	木	ガパオライス 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 にんにく たまねぎ もやし	559	26.8
3	金	家常豆腐丼（かじょうどうふどん） あおなとにんじんのナムル	みそ 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 片栗粉 米油 ごま油 ★白すりごま	にんじん 小松菜 生姜 干ししいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし	557	23.0
6	月	ごはん　★アジフライ ★もやしとこまつなのからしあえ わかめとじゃがいものみそしる	あじ 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 米油 ごま油 ★白すりごま	小松菜 にんじん もやし にんにく 生姜 大根 ねぎ	592	24.8
7	火	★あなごいりちらしずし 七夕汁（たなばたじる） 練馬産蒸（ねりまさんむ）しとうもろこし スイカサイダーゼリー たなばた 練馬産とうもろこし	油揚げ あなご ★卵 とり肉 かまぼこ ゼラチン しらす干し 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 干ししいたけ かんぴょう 大根 ねぎ とうもろこし すいか	546	22.4
8	水	マーボーナスどうふどん ★こまつないりチョレギサラダ くだもの（バレンシアオレンジ）	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 のり	米 大麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にら にんじん 小松菜 にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干ししいたけ なす たけのこ きゅうり もやし ★りんご オレンジ	568	22.5
9	木	盛岡（もりおか）じゃじゃ麺（めん） あおのりビーンズポテト	みそ 豚ひき肉 大豆 牛乳 青のり	うどん 砂糖 片栗粉 じゃが芋 米油 ごま油 油	にんじん にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり もやし	577	25.5
10	金	むぎごはん ★ししゃものピリからやき 新（しん）じゃがいものそぼろ煮（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 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	548	22.3
13	月	チンジャオロースどん ★ちゅうかふうコーンスープ くだもの（こだまスイカ）	豚肉 とり肉 ★卵 牛乳	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 米油	赤ピーマン ピーマン にんじん 小松菜 生姜 にんにく たまねぎ たけのこ コーン すいか	561	23.9
14	火	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 生姜 とうがん ねぎ 干ししいたけ	570	23.0
15	水	むぎごはん ★ひじきとじゃこのふりかけ ぎんだらの西京焼（さいきょうや）き かぼちゃとあつあげのにもの	かつお節 銀だら みそ 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	にんじん かぼちゃ さやいんげん 生姜 たまねぎ	669	27.4
16	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 セレクトフルーツ ・れいとうみかん ・れいとうパイン ・さくらんぼ	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 生姜 にんにく たまねぎ セロリー なす キャベツ コーン 冷凍みかん／冷凍パイン／さくらんぼ	625	18.5

※食材料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	たんぱく質	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	%	%	mg	mg	mg	A μgRAE	B_1 mg	B_2 mg	C mg	g	g
7月の平均	580	16.4 %（23.7g）	31.4 %（20.3g）	330	87	2.3	321	0.41	0.49	29	65.6	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。