



令和6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		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
			おもに体をつくるものとなる		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となる			
1	月	むぎごはん ★てづくりのりたまふりかけ やきサバのねぎかつおタレ さなぶりだんごじる はんげしょう 半夏生	★卵 かつお節 さば とり肉 なると 油揚げ	★牛乳 青のり	米 大麦 砂糖 白玉粉 はったい粉	米油 ★白ごま	にんじん 小松菜 生姜 ねぎ ごぼう 大根	574	26.0	
2	火	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	米ぬか油	ピーマン 赤ピーマン にんじん にら	559	26.8	
3	水	★マーボーナスとうふどん ★はるさめサラダ くだもの (パレンシアオレンジ)	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	586	22.4	
4	木	むぎごはん ★だいずとじゃこのごまからめ しんじゃがのカレーに キャベツとあおなのおかかあえ	大豆 豚肉 かつお節	★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米油 ★白ごま 米ぬか油 ごま油	にんじん ざやいんげん 小松菜	633	26.7	
5	金	★あなごいりちらしすし たなばたじる むしとうもろこし たなばたサイダーゼリー たなばた 七夕 練馬区産とうもろこし	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 ざやえんどう ほうれん草	543	22.2	
8	月	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	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	554	26.3	
9	火	むぎごはん ★てづくりふりかけ ★ししゃものねぎソース かぼちゃとあつあげのもの	かつお節 豚ひき肉 厚揚げ	★牛乳 ちりめんじゃこ 青のり のり ★ししゃも	米 大麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 小麦粉 片栗粉	★白ごま 米ぬか油 米油	にんじん かぼちゃ ざやいんげん	617	24.2	
10	水	セルフフィッシュバーガー キャベツのスープに くだもの (メロン)	たら 豚肉 ソーセージ	★牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	マーガリン 米油	にんじん たまねぎ キャベツ メロン	546	26.3	
11	木	コーンピラフ ★スパニッシュオムレツ だいずとやさいのトマトスープ	豚ひき肉 ベーコン ★卵 レンズ豆 大豆	★牛乳	米 じゃが芋 パン粉	オリーブ油 バター 米油	パセリ にんじん トマト缶 小松菜	558	22.4	
12	金	★えだまめいりわかめごはん モロヘイヤいりあげぎょうざ とうがんのスープ	豚ひき肉 とり肉 豆腐	炊き込みわかめ の素 ★牛乳	米 もち米 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃが芋	★白ごま ごま油 米油	モロヘイヤ にら にんじん 小松菜	563	21.9	
16	火	あしたぱリースパン ★なつやさいとペンネの ミートソースグラタン ペイザンヌスープ	とり肉 ベーコン 豚ひき肉 レンズ豆	★牛乳 クリーム チーズ	あしたぱパン じゃが芋 マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉	米ぬか油 米油 バター	にんじん 小松菜 セロリー にんにく たまねぎ 大根 ★なす スッキーニ	542	24.9	
17	水	★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 砂糖 片栗粉	ごま油 ★白ごま ★白すりごま	にんじん 小松菜	565	26.4	
18	木	★なつやさいのカレーライス キャベツとコーンのサラダ れいとうパイン	豚肉	★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 ざやいんげん	629	18.0	

※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 kcal	たんぱく質 % (24.2g)	脂質 % (19.6g)	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
7月の平均	575	16.8 % (24.2g)	30.7 % (19.6g)	326	87	2.2	254	0.43	0.49	32	5.7	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。