

令和7年



7月 予定献立表



北町小学校

実施日 日 曜	献立名		黄色の食品	赤の食品	緑の食品	栄養量			
			体を動かす熱や力になる	血や肉、骨や歯になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食物繊維 (g)
1 火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのおろしだき かぼちゃのみそしる にんじんときりぼしだいこんのおかかいため		こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ かつおぶし	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ かぼちゃ こまつな ねぎ にんじん きりぼしだいこん さいいんげん	649	16.3	29.3	2.0
2 水	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのコメツコカレー みずなのじゃこサラダ れいとうりんご		こめ あぶら じゃがいも こめこ ぎらめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマトかん かぼちゃ なす スズキーニ みずな きゅうり だいこん しそ れいとうりんご	626	12.8	26.9	2.0
3 木	チャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかたまごスープ とうもろこし	 【2年生】 とうもろこしの 皮むき体験	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	やきぶた ぎゅうにゅう たまご とうふ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ グリンピース えのきたけ たまねぎ にら とうもろこし	572	16.2	25.3	2.0
4 金	きなことうにゅうトースト ぎゅうにゅう チリコンカーン ベーコンとやさいのソテー		むえんパン さとう あぶら じゃがいも	きなこ とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたひきにく いんげんまめ ベーコン	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん パセリ キャベツ こまつな コーン	562	17.7	34.3	1.8
7 月	ごもくあなごずし てまきのり ぎゅうにゅう あまのがわじる くだもの(こだますいか)	 たなばた こんだて	こめ さとう あぶら そうめん	たまご あなご のり ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	ほししいたけ ごぼう にんじん かんぴょう さいいんげん だいこん ねぎ こだますいか	598	16.3	23.9	2.1
8 火	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース とうふとニラのスープ だいずもやしのナムル		こめ こめこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん しめじ にら もやし こまつな きゅうり	584	17.7	29.0	1.8
9 水	ジュージ ぎゅうにゅう イナムドゥチ ゴーヤチャンプルー	 沖縄県の料理	こめ あぶら こんにゃく	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう かまぼこ あつあげ みそ とうふ たまご	しょうが ほししいたけ にんじん だいこん こまつな ゴーヤ	591	16.8	31.4	1.9
10 木	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう とうがんスープ		こめ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし はくさい キムチ ねぎ にら とうがん こねぎ	557	17.7	26.2	2.4
11 金	ソースやきそば ぎゅうにゅう フライドポテト こまつなレモンドレッシングサラダ れいとうパイン	 おまつり こんだて	ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン こまつな レモン レモン パインアップル	592	14.7	33.3	2.5
14 月	ウインナーピラフ ぎゅうにゅう ししゃものカレーやき ABCスープ		こめ あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ ねぎ こまつな	570	15.7	30.8	2.3
15 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみあげ むらくもじる いとかんてんのレモンずかけ		こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご かんてん	しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん きゅうり もやし レモン	609	16.7	30.4	1.9
16 水	ごはん ぎゅうにゅう ちりめんさんしょう じゃがいもとこおろ豆腐のうまに にんじんシリシリ	 一斉給食 *練馬区産じゃがいも*	こめ みずあめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく こうや豆腐 まぐろかん	たまねぎ にんじん グリンピース	604	16.4	24.7	2.1
17 木	ジャージャーめん ぎゅうにゅう フルーツポンチ		ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたひきにく みそ だいず ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり りんごかん パインアップルかん みかんかん	608	16.3	28.1	2.0

※ 給食当番の白衣、配膳台カバーを持ち帰ります。お手数ですが、洗濯・アイロンがけをして、2学期の始業式に持たせてください。

※ 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13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 (ugRAE)	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	594	16.2	28.7	2.1	326	90	2.1	244	0.26	0.38	14	6.3



保護者の方へ

～マスク持参のお願い～

日頃より学校給食運営にご協力くださりありがとうございます。北町小学校では、衛生的に給食準備を行うために配膳時は原則、全員マスクを着用します。お手数ですが、毎日マスクを持たせていただきますようお願いいたします。また、予備のマスクをランドセルに入れておいてください。ご協力よろしくお願いいたします。