

令和7年

7月献立表

北町西小学校

実施日	曜	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	ごはん ★牛乳 ★五目卵焼き 切り干し大根のきめ煮 ★冬瓜のすまし汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご さつまあげ とりにく ★とうふ	こめ あぶら さとう こめぬかあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース きりほしだいこん ごぼう とうがん しめじ こまつな	610	17.5	30.7	2.3
2	水	1年生とうもろこしの皮むき体験		★ちゅうかめん ごまあぶら ★しろごま あぶら さとう かたくりこ	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん とうもろこし	571	17.1	32.2	2.1
3	木	ごはん ★牛乳 ★和風おろしハンバーグ もやしの土佐和え ★夏野菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★とうふ かつおぶし ★あぶらあげ みそ	こめ こめこパンこ さとう	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん もやし かぼちゃ なす こまつな	591	17.3	28.0	2.8
4	金	★ガパオライス ★牛乳 ★二つともやしのスープ	とりひきにく ★だいず ★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん もやし にら	544	19.3	28.3	2.4
7	月	★ちらしずし ★牛乳 ★セタ汁 ピーチゼリー	★あぶらあげ ★えび ★たまご のり ★ぎゅうにゅう わかめ アガー	こめ さとう あぶら ★やきふ ★そうめん・ひやむぎ	にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん ★えだまめ だいこん ももじゅす	600	14.0	23.4	2.9
8	火	★揚げパン ★牛乳 ポトフ	★きなこと ★ぎゅうにゅう とりもも	★ミルクパン ★あぶら グラニューとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	602	16.5	41.3	2.2
9	水	ゆかりごはん ★牛乳 ★すき焼き風肉豆腐 キャベツのさっぱり和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★やきとうふ	こめ あぶら ★やきふ しらたき さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきだけ はくさい ねぎ キャベツ こまつな	570	18.0	28.6	2.5
10	木	麦ごはん ★牛乳 ★魚のマリアソース ★パンサンスー ★中華スープ	★ぎゅうにゅう まぐろ ハム とりにく ★とうふ	こめ おおむぎ かたくりこ ★あぶら さとう はるさめ ★しろごま ごまあぶら	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん えのきだけ ねぎ こまつな	600	19.1	27.3	2.2
11	金	★タコライス ★牛乳 ★もずくスープ	とりひきにく レンズまめ ★チーズ ★ぎゅうにゅう もずく ★とうふ	こめ ★バター こめぬかあぶら こめこ さとう ★しろごま ごまあぶら	トマトピューレ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん コーン キャベツ えのきだけ ねぎ	547	16.2	29.0	2.0
14	月	麦ごはん ★牛乳 ★鶏肉の揚げ煮 ★大根ときゅうりのピリ辛和え	★ぎゅうにゅう とりもも	こめ おおむぎ かたくりこ じゃがいも ★あぶら こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん コーン さやいんげん だいこん きゅうり	574	13.2	26.7	1.4
15	火	★ブルコギ丼 ★牛乳 塩ワタンスープ ずいか	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりもも	こめ おおむぎ あぶら しらたき ごまあぶら さとう こめぬかあぶら こめこワタンス	たまねぎ にんじん もやし ★りんご しょうが にんにく にら はくさい ねぎ ずいか	583	14.8	28.6	2.5
16	水	練馬産じゃがいもの日		ぶたにく ★ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	こめ おおむぎ あぶら ★バター さとう こめぬかあぶら じゃがいも	611	16.7	36.2	2.5
17	木	★夏野菜カレー ★ミルクコーヒー じゃこの和風サラダ	とりにく ★コーヒーぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ★もぎこ ★バター ざらめ あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ トマトかん キャベツ にんじん もやし	604	14.0	25.6	2.8
18	金	終業式							



夏休み

7/19 ~ 8/31

※ 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



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

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	585	16.4	29.7	2.4	306	83	2.0	199	0.27	0.43	12	5.3



○7月2日(水)は平和台の内田さんの畑で採れたとうもろこしが届きます。1年生に皮をむいてもらい、給食に使用します。

○8日(火)、17日(木)は学校のお隣の森屋さんの畑でとれたじゃがいもやたまねぎを給食で使用します。

○16日は6月に引き続き、練馬産じゃがいもを使用します。

