

令和8年



7月献立表



北町西小学校

実施日 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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	焼き肉ガーリックライス ★牛乳 トマトスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら とうにゅうクリームバター さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン セロリー トマトかん	555	15.9	32.3	2.5
練馬産 たまねぎの日								
2 木	ぎ飯 ★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 ぶたにく おしどうふ いとけずり あぶらあげ みそ	こめ ★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	588	17.0	27.7	2.7
3 金	★なすとトマトのスパゲティ ★牛乳 ★バリバリサラダ	とりにく ★こなチーズ ★ぎゅうにゅう	★スパゲティハーフ オリーブゆ さとう あぶら こめこワフタン	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー トマトかん なす キャベツ もやし コーンかん	636	15.8	37.1	2.2
6 月	★きなご揚げパン ★牛乳 チリコンカン 小玉すいか	きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたにく だいち	★ミルクパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ こだますいか	673	16.1	40.1	1.9
7 火	★夏ちらし ★牛乳 ★七夕汁 七夕ゼリー	あぶらあげ ★えび ★たまご きぎみのり ★ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ こなかんてん	こめ さとう あぶら ★そうめん	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん むきえだまめ だいこん ぶどうジュース ナタデココかん	528	13.8	25.2	2.3
8 水	★ガパオライス ★牛乳 ニラともやしのスープ	とりにく きぎみだいち ★ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン あかパプリカ にんじん もやし なら	549	18.7	29.3	2.0
9 木	きびゆかりごはん ★牛乳 ★焼きししゃも 野菜の煮びたし 五目呉汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも ぶたにく きぎみだいち みそ	こめ きび さとう あぶら つきこんにやく じゃがいも	もやし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	589	18.5	29.5	3.4
10 金	★プルコギ丼 ★牛乳 ★あさりのワンタンスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★あさり	こめ おおむぎ あぶら しらたき ごまあぶら さとう ★ウェーブワフタン	たまねぎ にんじん もやし ★りんご しょうが にんにく なら ねぎ こまつな	567	16.8	27.9	2.5
13 月	麦ご飯 ★牛乳 ★ほうれん草入りたまご焼 ★ジャコひじき 冬瓜の和風汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご ★なまクリーム あぶらあげ ★しらす めひじき もめんどうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう つきこんにやく でんぷん	たまねぎ にんじん ほうれんそう きやいんげん とうがん ぶなしめじ こまつな	600	18.3	33.0	2.4
14 火	麦ごはん ★牛乳 ★魚のマリアナソース ★パンサンスー 中華スープ	★ぎゅうにゅう ★まかじき ロースハム とりにく もめんどうふ	こめ おおむぎ でんぷん ★あげあぶら 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 えのきたけ ねぎ こまつな	603	19.1	27.6	1.7
15 水	★タコライス ★牛乳 ★もずくスープ	とりにく レンズまめ ★ダイスチーズ ★ぎゅうにゅう もずく もめんどうふ	こめ とうにゅうクリームバター 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 マッシュルームかん コーン トマトかん キャベツ えのきたけ ねぎ	546	16.3	29.0	2.0
16 木	夏野菜カレー ★牛乳 ★わかめとじゃこのサラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう わかめ ★ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶら こめこ 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 にんじん こまつな	565	14.7	29.9	3.1

※ 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12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 (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	583	16.8	31.0	2.4	329	91	2.3	214	0.26	0.44	12	4.9



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

給食当番の際にマスクを使用します。ランドセルに必ず予備をご用意ください。
ご協力よろしくお願いいたします。

7月も学校の近くの農家の森屋さんの野菜を使わせていただく予定です。お楽しみに♪
1日・6日はじゃがいも、9日は玉ねぎ、じゃがいもを使わせていただきます。

