

令和7年



7月献立表



練馬小学校

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 火	たご飯 飲用牛乳 ぐる煮(高知県) 野菜の酢味噌あえ	たご 牛乳 とり肉 厚揚げ 竹輪 みそ		米 米ぬか油 里芋 こんにゃく 砂糖		ねぎ 生姜 にんにく 大根 干しいたけ グリーンピース キャベツ 小松菜		601	19.8	31.7	2.2
2 水	ご飯 飲用牛乳 ししゃも焼き 茗わかめのきんぴら どさんこ汁	牛乳 ししゃも 豚肉 わかめ とり肉 みそ		米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 白ごま じゃが芋 バター		ごぼう にんにく たまねぎ コーン 小松菜		553	17.6	29.0	3.0
3 木	ジャージャー麺 飲用牛乳 スパイシーポテトビーンズ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳		中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 油 じゃが芋		もやし きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん		596	17.8	31.1	2.0
4 金	麦ご飯 飲用牛乳 しいらの彩り焼き 切り干し炒めナムル 飛鳥汁	牛乳 しいら 豚肉 とり肉 みそ		米 大麦 マヨネーズ(卵なし) ごま油 白ごま 米ぬか油 じゃが芋		たまねぎ 赤ピーマン ピーマン コーン にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 大根		628	18.5	33.8	2.1
7 月	五目ちらしずし 飲用牛乳 七夕そうめん汁 果物(すいか)	とり肉 のり 牛乳 豚肉		米 砂糖 米ぬか油 そうめん 焼きふ		にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう グリーンピース たまねぎ 小松菜 すいか		530	14.2	21.1	2.3
8 火	麦ご飯 飲用牛乳 ひじき入り卵焼き カレーふりかけ きのこのすまし汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 ちりめんじゃこ かつお節 青のり とり肉		米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 白ごま		たまねぎ 干しいたけ にんじん しめじ えのきたけ 大根 小松菜		573	18.1	29.5	2.6
9 水	麻婆なす丼 飲用牛乳 トマトと卵のスープ	豚ひき肉 みそ 牛乳 とり肉 卵		米 米ぬか油 油 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋		生姜 にんにく たまねぎ ねぎ なす たけのこ 干しいたけ にんにく にら しめじ トマト缶 チンゲンサイ		643	15.4	36.5	2.6
10 木	スパゲティラトウイユ 飲用牛乳 煮しとうもろこし もずくスープ	とり肉 みそ チーズ 牛乳 豚肉 もずく		スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖		にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 なす ズッキーニ とうもろこし 大根 えのきたけ しめじ		630	19.4	30.4	2.4
11 金	★練馬区一斉給食★ 大豆菜めしご飯 飲用牛乳 豚肉と練馬区産じゃがいもの味噌煮 油揚げとひじきのサラダ	大豆 牛乳 豚肉 みそ 油揚げ ひじき		米 白ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油		ごぼう にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ 小松菜		611	17.2	26.8	2.6
14 月	麦ご飯 飲用牛乳 いかと大豆のかりんとう揚げ 野菜のおひたし とうがんのみそ汁	牛乳 いか 大豆 かつお節 みそ 油揚げ		米 大麦 油 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 白ごま じゃが芋		生姜 キャベツ 小松菜 もやし にんじん 干しいたけ とうがん ねぎ		626	17.8	26.6	2.5
15 火	白いんげん豆のトースト 飲用牛乳 カントリーサラダ トマトクリームシチュー	ハム 牛乳 とり肉 ひよこ豆 生クリーム		食パン 米ぬか油 いんげん豆 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉		たまねぎ パセリ粉 キャベツ 大根 きゅうり にんにく 生姜 にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ		659	15.7	45.5	3.3
16 水	豆腐と豚肉のあんかけ丼 飲用牛乳 ユイミータン	豚肉 豆腐 牛乳 とり肉 卵		米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋		生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ コーン 小松菜		627	18.8	31.1	2.8
17 木	いわしの蒲焼き丼 飲用牛乳 茹で枝豆 沢煮椀	いわし 牛乳 豚肉		米 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋		枝豆 干しいたけ にんじん たけのこ 大根 ねぎ		641	18.0	31.6	2.5
18 金	夏野菜のカレーライス 飲用牛乳 バジルドレサラダ	豚肉 牛乳		米 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 米粉 バター ざらめ 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 かぼちゃ なす キャベツ きゅうり		640	12.4	34.5	2.3

※ 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14回

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

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 (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	609	17.2	32.0	2.5	328	96	2.3	213	0.30	0.48	14	7.2

6月生産地一覧表

キャベツ	練馬区	もやし	栃木	にんにく	青森	米	青森
人参	徳島	にら	栃木	生姜	高知	大根	千葉
じゃが芋	鹿児島	たまねぎ	兵庫	こんにゃく	群馬	いか	ペルー
小松菜	東京	大根	千葉	豚肉	群馬	さば	長崎
きゅうり	千葉	長ねぎ	栃木	鶏肉	岩手	鶏卵	青森
牛乳	東京・群馬・山梨・岩手・青森・山形・宮城						