

令和8年



7月献立表



練馬小学校

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人1回あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	★練馬区一斉給食★ ジャージャー麺 飲用牛乳 練馬区産ポテトピーンズ 果物（冷凍みかん）	豚ひき肉 みそ 牛乳 ひよこ豆	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 油 じゃが芋	キャベツ きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ 干ししいたけ たけのこ にんじん みかん	629	17.2	30.8	2.1
2	木	たご飯 飲用牛乳 生揚げと里芋の煮物 野菜の酢味噌あえ 冷凍白桃	たご 牛乳 とり肉 厚揚げ 竹輪 みそ	米 米ぬか油 里芋 ごんにやく 砂糖	ねぎ 生姜 にんじん 大根 干ししいたけ キャベツ 小松菜 桃（冷凍）	658	17.1	30.8	2.2
3	金	ご飯 飲用牛乳 鶏肉のレモン醤油揚げ 茎わかめのきんぴら けの汁（青森県）	牛乳 鶏もも わかめ みそ 高野豆腐 大豆	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 米ぬか油 牛もも ごんにやく 白ごま じゃが芋	レモン ごぼう にんじん 干ししいたけ 大根 ねぎ	691	16.0	36.9	2.9
6	月	麦ご飯 飲用牛乳 さばのねぎみそ焼き 切り干し炒めナムル けんちん汁	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐	米 大麦 砂糖 白ごま ごま油 ごんにやく じゃが芋	生姜 にんにく ねぎ 切干大根 にんじん 小松菜 ごぼう 大根	609	18.1	32.5	2.3
7	火	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 うなぎ（かば焼き・刻み） のり 牛乳	米 砂糖 米ぬか油 そうめん 焼きふ	にんじん れんこん 干ししいたけ かんぴょう たまねぎ 小松菜 すいか	564	14.5	25.7	2.6
8	水	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 わかめ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 白ごま	たまねぎ 干ししいたけ にんじん しめじ えのきたけ 大根 小松菜	607	18.5	29.5	3.0
9	木	麻婆なす丼 飲用牛乳 トマトと卵のスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 牛乳 とり肉 卵	米 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ なす たけのこ 干ししいたけ にんにく にら しめじ トマト缶 チンゲンサイ	657	16.6	35.6	2.9
10	金	スパゲティラタトゥイユ 飲用牛乳 練馬区産蒸しとうもろこし あさりともずくのスープ	とり肉 みそ チーズ 牛乳 もずく あさり	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 ブロッコリー とうもろこし 大根 えのきたけ しめじ	665	19.8	32.9	2.9
13	月	麦ご飯 飲用牛乳 いかと大豆のかりと揚げ 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 ★6年生リクエスト給食	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 にんじん 干ししいたけ とうがん ねぎ	613	16.8	23.8	2.4
14	火	白いんげん豆のトースト ミルクコーヒ カントリーサラダ トマトクリームシチュー	ハム コーヒー牛乳 とり肉 ひよこ豆 金時豆 生クリーム	無塩パン 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 赤ピーマン 黄ピーマン 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	708	15.1	46.5	2.7
15	水	西湖豆腐丼（シーホーどうぶどん） 飲用牛乳 ユイミータン	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 牛乳 とり肉 卵	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干ししいたけ たけのこ トマト ねぎ にら コーン 小松菜	622	19.1	30.5	2.3
16	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 ★6年生リクエスト給食	米 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋	枝豆 干ししいたけ にんじん たけのこ 大根 ねぎ	647	18.2	31.7	2.5
17	金	夏野菜のカレーライス 飲用牛乳 バジドラサラダ フローズンヨーグルト	牛肉 牛乳 フローズンヨーグルト	米 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 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 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり	782	12.2	32.2	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13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 (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	650	16.8	32.5	2.5	335	96	2.8	233	0.29	0.47	16	7.0