



が つ こ ん だ て ひ ょ う

7月の献立表



令和8年度 練馬区立田柄小学校

日	曜 日	牛 乳	献 立 名	お も な 食 品 と は た ら き			エネルギー kcal たんぱく質 g
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
1	水	○	なすとツナのトマトソーススパゲティ あお ねりまぐいっせいきゅうしよく 青のりポテト<練馬区一斉給食>	まぐろ ぎゅうにゅう あおのり	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら こめあぶら さとう じゃがいも	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす トマトかん トマトピューレ	568 21.9
2	木	○	ブルコギ丼 荳わかめ中華スープ こめ こ 米粉のパンブキンケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく れいとうきわかめ とうにゅう	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろごま こめこ	たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ かぼちゃ	708 25.1
3	金	○	発芽玄米ごはん 鮭の塩こうじ焼き はつがげんまい さけ しお や 千草炒め 夏のみそ汁 ちぐさいた なつ しる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ はつがげんまい こめぬかあぶら しらたき ごまあぶら さとう しろごま こんにやく	にんじん こまつな だいこん たまねぎ とうがん さやいんげん	504 26.7
6	月	○	ごはん ひじきふりかけ い たまご や とうふ ツナ入り卵焼き 豆腐とまいたけのすまし汁 じる	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし まぐろ たまご とりにく とうふ	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく	しょうが たまねぎ ほししいたけ だいこん にんじん ごぼう まいたけ こねぎ	545 24.0
7	火	○	ごまきなご揚げパン たなばたこんだて 七夕献立 星形米粉マカロニのクリーム煮 あ 	きなこ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	ミルクパン しろすりごま グラニューとう さとう あぶら こめぬかあぶら じゃがいもバター こむぎこ こめこマカロニ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	602 23.8
8	水	○	☆わかめごはん 米粉お好み焼き(あさり)  まごわやさしいみそ汁 こめ こ こ や しる	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう あさりとらふ かつおぶし あおのり あぶらあげ ちくわ みそ わかめ	こめ こめこ かたくりこ マヨネーズ(卵なし) じゃがいも しろすりごま	キャベツ ねぎ しょうが にんじん だいこん ほうれんそう ごぼう かぼちゃ ほししいたけ	536 19.5
9	木	○	ターメリックライス スパイシーチキン おん やさい そ もの くだもの 温野菜の添え物 果物(すいか) 	ぎゅうにゅう とりにく	こめ じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ にんじん アスパラガス すいか	510 21.3
10	金	○	発芽玄米ごはん ししゃもの青のり焼き はつがげんまい ししゃも あお や 豚じゃがみそ煮 吉田さんのゆでとうもろこし ぶた に よしだ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく みそ	こめ はつがげんまい こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん とうもろこし	605 26.6
13	月	○	枝豆ごはん 鶏のから揚げ えだまめ とり あ きんぴらごぼう 切干大根の根菜汁 きりほし だいこん こんさいじる	ぎゅうにゅう とりにく	こめ もちごめ かたくりこ こめこ あぶら こめぬかあぶら こんにやく さとう しろごま ごまあぶら	えだまめ しょうが にんにく にんじん ごぼう ほししいたけ こねぎ きりぼしだいこん えのきたけ	595 25.5
14	火	○	麦ごはん 鰯の彩り焼き むぎ あじ いろど や にんじんとキャベツのおかか炒め 豚汁 いた とんじる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ マヨネーズ(卵なし) ごまあぶら さとう じゃがいも こんにやく	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん キャベツ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	597 26.7
15	水	○	あんかけ焼きそば や わかめと豆腐中華スープ サイダーゼリー とうふ ちゅうか	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ アガー	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ジュース	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ きくらげ もやし はくさい チンゲンサイ えのきたけ ねぎ	525 23.1
16	木	○	麦ごはん いかのレモン揚げ むぎ い か あ じゃがいもの炒めナムル 米粉ワントンスープ いた こめこ	ぎゅうにゅう いか とりにく	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも ごまあぶら しろごま こめめん	しょうが レモン にんじん こまつな はくさい ほししいたけ きくらげ ねぎ もやし	576 23.7
17	金	○	レンズ豆入りドライカレー まめ い じゃこと小松菜のソテー こ まつ な	ぶたひきにく レンズまめ コーヒーぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ こめぬかあぶら こめこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	593 22.7

*献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。※給食回数13回

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

*学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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	574	16.6	30.8	2.4	321	86	2.1	220	0.25	0.42	11	6.1

夏バテしない食生活を!

夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

とく あま じゅうよう はやね
特に朝ごはんは重要です。早寝・
はやお きをくだ せいかつ こころ
早起きの規則正しい生活を心が
けましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

つよ しがいせん はだ まも
強い紫外線から肌を守る
こうまんか きよう
“抗酸化作用”のあるビタ
ミンや、汗で失われるミ
ネラルを豊富に含みます。



★冷たいものを取りすぎない

いちょう ひ しよくよく お
胃腸が冷えて食欲が落ち
げんいん
る原因になります。また、
あま せいのりいんりようすい
甘い清涼飲料水のとり
すぎにも気をつけましょう。



★おやつはダラダラ
食べない

しよくじ た
食事が食べられなくな
じかん りよう
ないように、時間と量を
かんが
考えましょう。

