



# 7月の献立表



令和6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	月	○	チャーハン <半夏生献立> えのきたけとねぎの中華スープ たこ焼きポテト	ぶたひきにく やきぶた ぎゅうにゅう とりもも たこ あおのり	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら あぶら じゃがいも かたくりこ	ねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ チンゲンサイ はくさいしょうが こねぎ	501 19.7
2	火	○	ごはん 和風塩麹ハンバーグ 三色炒め 夏のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめこパンこ かたくりこ さとう こめぬかあぶら こんにやく	たけのこ ねぎ だいこん もやし にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ とうがん	563 26.4
3	水	○	豆腐の和風あんかけ丼 豚汁	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ こめぬかあぶら さとう こめこ さといも	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん たけのこ ねぎ こねぎ ごぼう	513 22.3
4	木	○	タコライス 荳わかめのスープ 冷凍パイ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ こめぬかあぶら こめこ ごまあぶら	にんにく たまねぎ ピーマン トマトかん たけのこ にんじん もやし ねぎ れいとうパイ	529 21.5
5	金	○	鶏五目寿司 <七夕献立> 高野豆腐のから揚げ 七夕汁	とりにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう こうやどうふ かまぼこ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こめこ あぶら そうめん	ほししいたけ にんじん ごぼう かんぴょう だいこん さやいんげん しょうが にんにく ねぎ こまつな	557 23.0
8	月	○	コメッコハヤシライス 大根とツナのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ こめぬかあぶら ざらめ こめこ さとう ごまあぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん だいこん コーン マッシュルーム トマトピューレ	554 20.8
9	火	○	麦ごはん わかめのふりかけ 卵焼きの甘酢あんかけ 豆腐とチンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたひきにく たまご とりにく とうふ	こめ おおむぎ さとう しろごま こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にら チンゲンサイ えのきたけ	498 20.8
10	水	○	練馬スパゲティ 青のりビーンズポテト 果物(小玉すいか)	まぐろかん のり ぎゅうにゅう だいず あおのり	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	だいこん こまつな すいか	594 25.1
11	木	○	焼肉ガーリックライス ニラたまスープ 茹でとうもろこし(予定)	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな もやし にら とうもろこし	565 25.3
12	金	○	わかめごはん ししゃものみりん焼き 和風肉団子スープ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ししゃも とりひきにく	こめ コーンスターチ こんにやく	しょうが にんじん だいこん れんこん ねぎ はくさい こまつな	475 22.4
16	火	○	混ぜ込みビビンバ トックスープ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま ごまあぶら トック	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい ねぎ ぜんまい ほうれんそう たけのこ	531 21.6
17	水	○	<パリオリンピック献立~フランスの料理> ガーリックフランス 鶏肉のポトフ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー だいず ベーコン	ソフトフランスパン マーガリン とうにゅうバター じゃがいも オリーブゆ	にんにく パセリ にんじん たまねぎキャベツ なす ズッキーニ ピーマン きピーマン トマトかん	572 24.3
18	木	○	ごはん かつおのみそがらめ大豆入り 切り干し大根の根菜汁	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ とりにく	こめ かたくりこ こめこ こめぬかあぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが きりほしだいこん にんじん ごぼう えのきたけ こねぎ	566 29.9
19	金	○	キーマカレー 星形マカロニスープ 豆乳ココアゼリー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ベーコン アガー とうにゅう きなこ とうにゅうホイップ	こめ こめぬかあぶら こめこ さとう こめこマカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ピーマン キャベツ	693 22.8

\*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14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 (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	551	16.9	32.7	2.5	311	88	1.9	210	0.29	0.43	11	4.7