

7月

 こんだてひょう

令和7年度 向山小学校

実施日	曜	牛乳	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	えだまめ しおこんぶ 枝豆と塩昆布のごはん ししゃものカレー焼き にくとキャベツのみそ汁	鶏ひき肉 塩昆布 ★牛乳 ★ししゃも 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖	にんじん 枝豆 たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ ほうれん草	571	19.8	32.5	2.7
骨 貯 金 献 立										
2	水	○	きびごはん ジャコひじき あつや 厚焼きたまご とうがん 冬瓜のみそ汁	★牛乳 油揚げ みそ ★ちりめんじゃこ ひじき 鶏ひき肉 ★卵 豚肉 豆腐	米 きび 米油 こんにゃく 砂糖	にんじん 小松菜 たまねぎ 干ししいたけ とうがん ねぎ	620	18.8	35.3	2.5
3	木	○	キムチチャーハン だいこん いた 大根のごま炒め サンラータン風スープ	豚ひき肉 ★牛乳 豚肉	米 米油 砂糖 白すりごま 片栗粉	にんじん キムチ ピーマン 大根 もやし ねぎ たまねぎ 干ししいたけ えのきだけ キャベツ チンゲンサイ	582	16.3	33.6	2.4
4	金	○	ごはん せせんだうふ 四川豆腐 はるさめ 春雨サラダ	★牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 小松菜 チンゲンサイ キャベツ もやし コーン	607	17.2	30.4	2.1
7	月	○	チンジャオロース丼 パリパリワンタンサラダ とうもろこし	豚肉 ★牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 油	生姜 にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン キャベツ ほうれん草 大根 コーン	637	15.5	30.7	1.8
2年生 とうもろこしの皮むき										
8	火	○	ごはん ひじきとゆかりのふりかけ あまから だいこん 甘辛とり大根 じゃが芋とたまねぎのみそ汁	★牛乳 ひじき 鶏もも 厚揚げ 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋	生姜 大根 にんじん ねぎ たまねぎ	573	16.1	28.9	2.4
9	水	○	とうにゅう ながさき 豆乳で長崎ちゃんぽん風 あお 青のりポテト	豚肉 ★えび ★かまぼこ 豆乳 ★牛乳 青のり	中華めん 米油 砂糖 揚げ油 じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん きくらげ 干ししいたけ キャベツ 白菜 もやし	595	19.6	32.7	2.5
10	木	○	きびごはん しろみざかな 白身魚のみそマヨ焼き やさしい しおこんぶ いた 野菜の塩昆布炒め たま 玉ねぎと厚あげのみそ汁	★牛乳 ★ホキ みそ 塩昆布 豚肉 厚揚げ わかめ	米 きび 砂糖 米油 マヨネーズ(卵なし) じゃが芋	キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ さやいんげん	579	20.4	28.4	2.6
11	金	○	とうふ 豆腐のガパオライス にらともやしのスープ とうにゅう 豆乳ぶりんオレンジソース	豚ひき肉 鶏ひき肉 厚揚げ ★牛乳 ベーコン 豆腐 アガー 豆乳	米 大麦 米油 砂糖 春雨 片栗粉	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン もやし にんじん にら オレンジジュース	601	15.3	29.5	1.8
14	月	○	ジューシー にんじん 人参とこんにゃくのシリシリ炒め もずくスープ	豚肉 刻み昆布 ★牛乳 ★まぐろ とり肉 もずく	米 米油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉	生姜 にんじん 干ししいたけ 小松菜 さやいんげん にんにく 大根 ねぎ	565	14.4	27.7	1.8
15	火	○	こくとう 黒糖トースト にくとやさい とり肉と野菜のトマト煮 き ぼ だいこん 切り干し大根とじゃこのサラダ	★牛乳 鶏もも レンズ豆 ★ちりめんじゃこ	★食パン ★バター 黒砂糖 オリーブ油 じゃが芋 砂糖 米油	にんにく 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ トマト缶 もやし さやいんげん にんじん キャベツ 切干大根	598	16.8	40.6	2.0
16	水	○	きびごはん とりにくのからあげ ポテトサラダ みすな あつあ 水菜と厚揚げのみそ汁	★牛乳 とり肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 きび 油 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖	生姜 にんにく にんじん コーン パセリ粉 キャベツ ねぎ 水菜	580	15.6	31.8	2.2
練馬区一斉給食 じゃがいもの日										
17	木	○	チキンと野菜のカレー いとかんてん 糸寒天サラダ カルピスゼリーか、冷凍パイン	豚肉 ★牛乳 寒天	米 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 ★カルピス	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし みかん缶 ★パインアップル	694	12.1	30.5	2.3
セ レ ク ト デ ザ ー ト										

※給食回数13回 ※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。 *日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

7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	600	16.7	31.7	2.2	325	93	2.2	220	0.31	0.45	18	5.8
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上