

令和8年

7月献立表

向山小学校

実施日	献立名	赤色の食品		黄色の食品		緑色の食品		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 水	マーボー焼きそば 牛乳 青のりポテトビーンズ 冷凍パイン <small>練馬区産じゃがいも使用</small>	豚ひき肉 高野豆腐 みそ 豆腐 ★牛乳 大豆 青のり	中華めん 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 揚げ油 じゃが芋	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ たけのこ なら ★パインアップル	628	17.3	36.1	1.7			
2 木	ポークストロガノフ 牛乳 和風サラダ	豚肉 ★生クリーム ★チーズ ★牛乳 わかめ	米 麦 米油 砂糖 ★バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	619	13.6	32.7	2.5			
3 金	ごはん 牛乳 白身魚のフライ 春雨サラダ みそ汁	★牛乳 ホキ ハム 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 春雨 白ごま 砂糖 ごま油	生姜 きゅうり キャベツ にんじん 大根 たまねぎ えのきたけ	604	17.3	26.2	3.0			
6 月	黒砂糖パン 牛乳 野菜のキッシュ トマトスープ	★牛乳 豚ひき肉 ★卵 ★生クリーム ★チーズ とり肉 ベーコン いんげん豆	★黒砂糖パン 米油 じゃが芋	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 にんにく トマト缶	616	18.7	42.2	2.3			
7 火	ちらし寿司 牛乳 セタ汁 フルーツゼリー <small>セタ献立</small>	とり肉 高野豆腐 油揚げ ★卵 ★牛乳 豚肉 豆腐 アガー	米 砂糖 米油 焼きふ	干しいたけ にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ みかん缶 りんご缶	559	16.4	30.4	2.0			
8 水	ガパオライス 牛乳 トムヤムクン風スープ 茹でとうもろこし <small>2年生とうもろこし皮むき</small>	鶏ひき肉 豚ひき肉 ★牛乳 ベーコン 豆腐★えび	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす ピーマン 赤ピーマン バジル たけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ レモン とうもろこし	628	18.4	28.1	2.0			
9 木	枝豆ごはん 牛乳 さばのしょうが風味焼き みそ汁	★ちりめんじゃこ ★牛乳 さば 油揚げ 大豆 みそ	米 麦 ごま油 白ごま 砂糖	枝豆 生姜 ねぎ にんじん 大根 たまねぎ 小松菜	562	19.5	33.8	2.7			
10 金	ごはん 牛乳 キムムッチ 韓国風肉じゃが カリカリじゃこサラダ	★牛乳 のり 豚肉 ★ちりめんじゃこ	米 ごま油 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜	568	15.3	25.5	2.2			
13 月	ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 野菜のからし和え 豚汁	★牛乳 ★ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 揚げ油 片栗粉 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう 大根 小松菜	605	16.5	30.6	3.0			
14 火	セサミトースト 牛乳 ツナコーンサラダ チリコンカン	★牛乳 まぐろ 豚ひき肉 ベーコン 大豆 いんげん豆	★食パン ★マーガリン グラニュー糖 白すりごま 白ねりごま 米油 じゃが芋 砂糖	にんじん コーン キャベツ 小松菜 たまねぎにんにく トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	613	15.4	43.9	2.5			
15 水	チンジャオロース丼 牛乳 卵入りトックスープ	豚肉 ★牛乳 とり肉 ★卵	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 トック	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマンたけのこ しめじ 大根 チンゲンサイ	580	16.1	25.1	2.4			
16 木	鶏おこわ 牛乳 魚の照り焼き 豆腐のすまし汁	とり肉 油揚げ ★牛乳 鮭 豆腐	米 もち米 米油 砂糖	ごぼう にんじん さやいんげん 生姜 干しいたけ 小松菜 ねぎ	550	21.9	29.5	2.3			
17 金	夏野菜カレー 牛乳 糸寒天サラダ くだもの(すいか)	豚肉 ★牛乳 寒天	米 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ ブックーニ キャベツ きゅうり もやし ★すいか	653	12.4	32.0	2.4			

※ 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

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 (中学年)	599	16.8	32.1	2.4	335	94	2.2	228	0.30	0.47	14	6.3