




令和8年

7月献立表

旭町小学校

実施日 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	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	あわごはん 牛乳 肉じゃが 切り干しいためナムル 練馬区一斉給食 じゃがいも			こめ あわ こめぬかあぶら じゃがいも つきこんにやく さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ にんにく 切干しいたごん グリーンピース もやし こまつな	613	15.9	29.2	1.8
2 木	ジャージャーめん 牛乳 ひじきのピリっとサラダ フルーツヨーグルト 	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ひじき ツナ ヨーグルト		むしちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら でんぶん さとう	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ にんじん キャベツ コーン もも缶 パイン缶 みかん缶	646	16.3	31.3	2.3
3 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切り干し大根のサラダ ごもく汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ		こめ さとう でんぶん こめぬかあぶら ごまあぶら こんにやく	しょうが 切干しいたごん にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいごん はくさい ねぎ	617	18.7	34.3	2.9
6 月	タコライス 牛乳 米粉のこくとうケーキ イナムドゥチ 沖縄県の郷土料理	とりにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とうにゅう		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こめこ こんにやく くらざとう	にんにく にんじん たまねぎ コーン トマト缶 トマトピューレ キャベツ こまつな 干しいたけ だいごん ねぎ	677	14.9	27.8	2.4
7 火	あなごちらし寿司 牛乳 たなばた汁 たなばたサイダーゼリー 七夕給食	あぶらあげ こおりどうふ あなご ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ かんてん		こめ さとう  こめぬかあぶら そうめん サイダー さとう	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう えだまめ だいごん ねぎ こまつな パイン缶	580	15.5	25.8	2.6
8 水	ごはん 牛乳 ビーマンふりかけ 和風ヘルシーバーグ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく だいず とうふ みそ		こめ さとう ごまあぶら ごま こめぬかあぶら パンこ さとう でんぶん こんにやく さといも	ビーマン しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいごん こまつな ねぎ	587	18.0	27.9	2.5
9 木	まーぼー大根丼 牛乳 はるさめスープ ひじきとキャベツのサラダ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ひじき とりにく		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま はるさめ	だいごん にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ いら キャベツ もやし はくさい	600	14.9	33.3	2.9
10 金	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 青のりピーズポテト れいとうパイン	だいず とりにく みそ チーズ ぎゅうにゅう あおのり		スパゲティ オリーブオイル こめぬかあぶら じゃがいも でんぶん	パセリ にんにく たまねぎ トマトピューレ トマト なす れいとうパイン	662	16.1	32.4	1.6
13 月	ぎっごくごはん 牛乳 とうがん汁 しろみぎかなのすぶたふう	ぎゅうにゅう メルルルサ ぶたにく		こめ きび 黒米 おおむぎ でんぶん じゃがいも こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ビーマン 干しいたけ しめじ こまつな とうがん	603	16.0	23.1	2.4
14 火	なつやさいカレー 牛乳 キャベツサラダ こだまスイカ たてわり班給食	とりにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ざらめ糖 こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 かぼちゃ ビーマン なす キャベツ きゅうり すいか 旬のくだもの	670	11.4	33.3	2.4
15 水	ごはん 牛乳 ししゃものなんぼんづけ なまあげのみそ汁 とうもろこし 2年生とうもろこしの皮むき	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ なまあげ みそ		こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら でんぶん	ねぎ にんじん こまつな とうもろこし 旬のやさしい	580	16.4	29.5	2.8
16 木	カレーピラフ 牛乳 野菜オムレツ ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく		こめ おおむぎ マーガリン (乳不使用) じゃがいも こめぬかあぶら	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ にんじん	600	16.9	31.2	2.7
17 金	コーンマヨトースト 牛乳 じゃこサラダ ピーズスープ 	ツナ チーズ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく いんげんまめ だいず		食パン マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ にんじん セロリ にんにく トマト缶 ビーマン	601	18.2	40.4	2.8

※ 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	618	16.0	30.8	2.5	356	102	2.5	237	0.28	0.44	15	7.7
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	0.40	0.40	25	4.5以上

※ 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が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

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



＜今月の給食目標＞
き じかん ない た
決められた時間内に食べよう

＜6月の主な食材の産地＞

・牛乳・・・東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道(予定)・とりにく・・・青森・ぶたにく・・・青森・鮭・・・北海道、三陸産・かつお・・・静岡、三陸産
・たまねぎ・・・兵庫・にんじん・・・茨城・キャベツ・・・練馬区・じゃがいも・・・練馬区、鹿児島、千葉、長崎・大根・・・青森・しょうが・・・茨城・にんにく・・・青森