



「早寝 早起き 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和7年

7月献立表

春日小学校

実施日 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	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 火	揚げパン(白ごまきなこ) ★牛乳 夏野菜のミネストローネ フルーツヨーグルト	きなこ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	コッペパン あぶら しろすりごま さとう オリーブゆ マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ トマトかん にんじん スズキーニ かぼちゃ パセリ りんごかん ももかん みかんかん	639	14.1	37.6	2.0
2 水	ごはん ★牛乳 あじのねぎみそ焼き 荳わかめのきんぴら ちゃんこ汁	★ぎゅうにゅう あじ みそ わかめ ぶたにく とりにく あぶらあげ	こめ さとう ちようごうゆ ごまあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん はくさい	574	20.3	31.0	2.8
3 木	★鮭チャーハン ★牛乳 肉だんごスープ とうもろこし	さけ ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ おおむぎ ちようごうゆ ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ねぎ しょうが ほししいたけ はくさい にんじん にら とうもろこし	577	17.7	31.7	2.6
4 金	タッカルビ丼 ★牛乳 わかめスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ ちようごうゆ さつまいも じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース	594	14.2	32.0	2.4
7 月	★ちらしずし ★牛乳 セタ汁 抹茶白玉	あぶらあげ えび ★たまご のり ★ぎゅうにゅう かまぼこ	こめ さとう ちようごうゆ そうめん しらたまだんご ごーんすたーち	にんじん ほししいたけ れんこん かんぴよう さやえんどう だいこん こまつな	591	15.2	20.6	2.7
8 火	ごはん ★牛乳 西湖豆腐(シーホードウフ) ピリカラもやし	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ トマト ねぎ にら きゅうり もやし	576	17.8	31.1	1.7
9 水	★鶏茶漬 ★牛乳 みそドレサダ ★米粉のチョコマフィン	とりにく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう みそ きなこ だっしふんにゅう	こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう ごまあぶら こめこ チョコレート	ほししいたけ たくあん こねぎ にんじん キャベツ もやし	627	16.5	32.9	2.3
10 木	ごはん ★牛乳 ★きびなごのから揚げ 青菜のバターしょうゆいため なすのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★きびなご ベーコン あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら バター	にんじん コーン こまつな たまねぎ なす	593	15.2	34.8	2.0
11 金	シナモンロール風トースト りんごジュース マカロニクリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう だっしふんにゅう クリーム	しょくパン マーガリン グラニューとう ふんとう ちようごうゆ じゃがいも バター こむぎこ マカロニ	レモン りんごジュース にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	611	13.7	31.1	2.2
14 月	鶏ごぼうごはん ★牛乳 枝豆 ヒカド汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶり	こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう さつまいも かたくりこ ごまあぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ だいこん しめじ こねぎ	600	18.2	29.7	1.6
15 火	ごはん ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き 切干のおかか炒め 味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき ★たまご あぶらあげ かつおぶし わかめ みそ	こめ ちようごうゆ さとう じゃがいも	ほししいたけ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	579	15.7	29.1	2.7
16 水	冷やし五目うどん ★牛乳 みそポテト	ぶたにく なんと ★ぎゅうにゅう みそ	うどん さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ あぶら	こねぎ ミニトマト にんじん もやし きゅうり	596	14.2	38.5	3.2
17 木	夏野菜のカレーライス ★牛乳 レモンドレッシングサラダ ★メロン	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ちようごうゆ こむぎこ バター ざらめ さとう オリーブゆ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん かぼちゃ なす きゅうり キャベツ レモン ★メロン	600	13.7	30.5	2.6

※ 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

★アレルギー対応食材

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	597	15.9	31.6	2.4	299	84	2.0	202	0.24	0.43	12	4.6
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

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。

きゅうしょくレシピ紹介【無限キャベツ】

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

キャベツ 200g
きゅうり ½本
にんにく ひとかけ
とり 鶏ガラスープ 小さじ1
ごま油 小さじ2
しょうゆ 小さじ半分
レモン汁 少々
塩 小さじ半分
こしょう 少々
しろごま 小さじ1

つく、かた
作り方

- ①キャベツは一口くらいの大きさに切ってゆでる。
ザルに上げて冷ましておく。
- ②きゅうりは輪切り、太ければ半月に切る。
- ③すりおろしたにんにくと調味料を混ぜる
- ④キャベツ・きゅうりと③を混ぜてすこし置いたらできあがり。

キャベツは茹でなくても良いですよ。和えた後になじませてください。
きゅうしょく ねりまく たすうしょうかい らん
給食レシピは練馬区のHPでも多数紹介されています。ぜひご覧ください。

がつ きゅうしょくとうじょう
6月の給食に登場しました。
かお あつ きせつ
にんにくの香りが暑い季節に
こんだて
ぴったりの献立です。
ぜ ひ じたく ため
是非ご自宅でもお試しください。