

令和8年

7月献立表

石神井小学校

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	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	～6年生移動教室～ チキンカレーライス ★牛乳 レモンドレッシングサラダ	とりにく レンズまめ ★牛乳	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ りんご さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな レモン	660	12.8	29.7	2.3
2	木	きんぴらご飯 ★牛乳 ★ししゃもの青のり焼き せんべい汁 ★メロン	ぎゅうミンチ ★牛乳 ★ししゃも あおのり とりにく あぶらあげ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう なんぶせんべい	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ほししいたけ こまつな ★メロン	569	17.7	31.2	2.6
3	金	野菜たっぷりみそラーメン ★牛乳 ★大学芋	ぶたひきにく みそ ★牛乳	ちゅうかめん ラード あぶら さつまいも さとう みずあめ ★くろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい もやし ねぎ にら コーン	633	13.7	26.4	2.6
6	月	★あしたばパン(ねじり) ★牛乳 ★夏野菜のスパニッシュオムレツ ABCスープ ★冷凍白桃半分	★牛乳 ベーコン レンズまめ ★たまご とりにく ひよこまめ	★あしたばパン こめぬかあぶら じゃがいも マヨネーズ(卵なし) さとう マカロニ	たまねぎ なす ズッキーニ あかピーマン パセリ にんにく にんじん キャベツ こまつな ★れいとうはくどう	601	17.1	35.8	2.4
7	火	～2年生とうもろこしむき～ ★五目ちらしずし ★牛乳 七夕汁 2年生がむいたむしとうもろこし	とりにく あぶらあげ ★えび のり ★牛乳	こめ さとう こめぬかあぶら そうめん・ひやむぎ やきふ	にんじん れんこん ほししいたけ えだ まめ だいこん こまつな オクラ とう もろこし	570	18.0	28.6	2.2
8	水	～練馬産玉ねぎの日～ ごはん ★牛乳 ★じゃこぶりかけ 塩肉じゃが ★キャベツのごま酢和え	★牛乳 ちりめんじゃこ きざみこんぶ かつおぶし ぶたにく レンズまめ	こめ さとう ★しろごま こめぬかあぶら ら こんにやく じゃがいも レンズまめ	にんにく にんじん たまねぎ (いっせいきゅうしょく) さやいんげん キャベツ こまつな えの きたけ しょうが	608	14.1	30.3	2.2
9	木	ごはん ★牛乳 さばの香味焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	★牛乳 さば とりにく ひじき あぶらあげ だいたず みそ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにやく ごまあぶら	にんにく ねぎ にんじん えだまめ た まねぎ えのきたけ かぼちゃ こまつな	584	18.6	34.5	2.3
10	金	★高野豆腐の卵とじ丼 ★牛乳 なめこのみそ汁 青のりポテトビーンズ	とりにく こうやどうふ ちくわ ★たまご ★牛乳 みそ だいたず あおのり	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう あ ぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな だいこん えのきたけ なめこ ねぎ	614	18.3	30.6	2.3
13	月	★ごまご飯 ★牛乳 ★豆腐とツナの揚げ餃子 じゃが芋の中華スープ ★ソフール 元気ヨーグルト	★牛乳 ★まぐろ とうふ とりにく ★ヨーグルト	こめ ★しろごま あぶら ごまあぶら かたくりこ ぎょうぎのかわ こむぎこ こめぬかあぶら じゃがいも	キャベツ ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ にんじん はくさい こまつな	575	14.7	27.5	2.1
14	火	ごはん ★牛乳 ★鯖の南部焼き(岩手県) 野菜の塩昆布和え 白玉団子汁	★牛乳 さわら みそ しおこんぶ とりにく	こめ さとう ★しろすりごま ★ごま ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも しらたまだんご	しょうが もやし キャベツ にんじん こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	570	18.1	26.4	2.0
15	水	四川豆腐丼 ★牛乳 ★もやしの中華和え ★小玉すいか	ぶたにく とうふ レンズまめ ★牛乳	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ご まあぶら かたくりこ ★しろごま	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやしきゅうり ★すいか	594	16.5	28.2	1.8
16	木	～給食終了～ ごはん ★ジョア(カルシウム) 鶏のから揚げ 小松菜のからし和え ★ごまみそ汁	★ジョア とりにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃ がいも ★しろすりごま	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ えのきた け ねぎ	568	16.3	26.8	2.2

※ 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12回

★・・・食物アレルギー対応を行っている食材

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 (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	596	16.3	29.7	2.3	374	89	2.7	197	0.24	0.46	15	6.3