

令和7年



7月献立表



石神井東小学校

実施日		献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜			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	ゆかりとごまのご飯 肉豆腐 三色みそ炒め	○	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ あぶらあげ ウインナー みそ	せいはくまい おおむぎ しろごま サラダあぶら しらたき さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しめじ さやいんげん キャベツ チンゲンサイ	595	17.9	30.7	1.9
2	水	ガパオライス もやし入り ウェーブワントンスープ	○	とりひきにく ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう ぶたにく	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう じゃがいも ウェーブワントン しろごま	しょうが にんにく あかピーマン ピーマン にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ だいこん もやし こまつな	593	18.1	28.5	2.0
3	木	キラキラピラフ 鶏肉のカレーチーズパン粉焼き 白いんげん豆と野菜のスープ	○	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく とうふ いんげんまめ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら オリーブゆ パンこ じゃがいも	にんにく たまねぎ コーン にんじん ピーマン きピーマン パセリ キャベツ だいこん ねぎ こまつな	585	18.9	31.8	2.2
4	金	麦ご飯 さばの味噌煮 海藻入りツナサラダ 塩豚汁	○	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ	せいはくまい おおむぎ さとう しろごま サラダあぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが キャベツ だいこん にんじん きゅうり ごぼう たまねぎ	640	18.5	34.7	2.8
7	月	五目ひじきおこわ 松風焼き(卵入り) ★1七タ汁	○	とりひきにく ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ たまご みそ とりにく あつあげ こんぶ	せいはくまい もちごめ サラダあぶら さとう しろごま そうめん	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん こまつな オクラ コーン	605	19.8	32.0	2.5
8	火	ミルクパン スペイン風チーズオムレツ ボルシチ	○	ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナ ぶたにく だいず なまクリーム	ミルクパン じゃがいも サラダあぶら さとう	たまねぎ ほうれんそう トマト マッシュルーム しょうが にんにく セロリー にんじん キャベツ こまつな パセリ トマトピューレ	578	20.6	38.5	3.0
9	水	麦ご飯 ししゃもの南蛮酢 野菜のおかか炒め なめこと卵の味噌汁	○	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ かつおぶし とりにく あつあげ たまご みそ	せいはくまい おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま さつまいも	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう こまつな はくさい ねぎ なめこ	572	17.3	26.1	2.4
10	木	混ぜ込みビビンバ(もやし、卵) トッポギ もずくのスープ	○	ぶたひきにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく もずく あつあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう しろごま ごまあぶら トッポギ	しょうが にんにく にんじん もやし ぜんまい ほうれんそう たまねぎ にら キャベツ だいこん ねぎ こまつな しめじ	589	16.0	29.2	2.0
11	金	★2夏野菜カレー スパイシーポテト カルピスゼリー	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう かんてん	せいはくまい サラダあぶら こむぎこ バター じゃがいも カルピス	しょうが にんにく トマト たまねぎ(地場) にんじん かぼちゃ ほうれんそう なす スッキーニ パセリ	674	12.2	27.8	1.9
14	月	あぶたま丼 ★3とうもろこし ちくわぶ汁	○	とりにく あぶらあげ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら こんにゃく さとう じゃがいも ちくわぶ	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし キャベツ だいこん えのきたけ	658	18.6	29.0	2.5
15	火	大豆菜めし たら黄金焼き 煮浸し 冬瓜の味噌汁	○	しらすぼし だいず たら ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	せいはくまい おおむぎ しろごま ごまあぶら さとう マヨネーズ(エッグフリー)	こまつな しょうが キャベツ にんじん しめじ はくさい たまねぎ とうがん かぼちゃ さやいんげん ねぎ	594	19.2	30.2	2.8
16	水	ジャージャー麺 トック入り広東スープ	○	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	ちゅうかめん サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも トック しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん こまつな もやし キャベツ にら しめじ	622	19.2	30.4	2.8
17	木	麦ご飯 ごまかつおふりかけ カレー肉じゃが なすの中華ソテー	○	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく ぶたひきにく みそ	せいはくまい おおむぎ さとう しろごま サラダあぶら じゃがいも こんにゃく かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しめじ こまつな さやいんげん にんにく ねぎ なす にら	571	16.9	21.6	2.2
18	金	きなこ揚げパン かぼちゃのクリームシチュー ★4小玉すいか	○	きなこ ぎゅうにゅう とりにく だいず なまクリーム	ミルクパン あぶら さとう サラダあぶら こむぎこ バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな しめじ コーン すいか	667	15.1	40.1	1.8

※ 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14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 (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	610	17.7	30.8	2.3	344	92	2.3	237	0.30	0.46	12	5.9

★1 7月7日は、日本の五節句の一つ、七夕です。夜空に浮かぶ天の川をイメージした「そうめん」と、星型をイメージした「オクラ」の入った「七夕汁」を出します。

★2 練馬区でとれた、玉葱の一斉給食献立です。7月は、「夏野菜カレー」として出します。

★3 夏が旬の「とうもろこし」を、ゆでて出します。

★4 1学期の終業式です。毎月19日は食育の日ですが、7月は旬の果物、「すいか」を出します。

