



令和7年度

7月

献立表



上石神井小学校

実施日 日 曜	牛乳	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人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	○	ココア揚げパン チキンポトフ コールスローサラダ	飲用牛乳(200ml) ベーコン ぶたにく とりにく	ココアパン 上白糖 米ぬか油 ジャがいも	にんにく たまねぎ しょうが 根菜ねぎ キャベツ パセリ 大根 にんじん コーン缶 きゅうり	553	13.2	40.2	2.2
2 水	○	麦ご飯 すまし汁 鮭のみそマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴら	飲用牛乳(200ml) さけ 米みそ とりにく ぶたにく	無洗米 マヨネーズ(たまごなし) おおむぎ 上白糖 米ぬか油 ジャがいも 白ごま	にんじん ごぼう えのきたけ だいこん 根菜ねぎ	552	20.2	27.1	2.3
3 木	○	麻婆なす丼 じゃこいりあえもの	ぶた肉 黄だいず 木綿豆腐 米みそ 飲用牛乳(200ml) しらす干し	無洗米 おおむぎ 米ぬか油 揚げ油 車糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが キャベツ 干ししいたけ 根菜ねぎ にんじん なす くらげ きゅうり	580	18.0	33.1	1.6
4 金	○	五目ちらし寿司 かきたま汁 りんごゼリー	とりにく 飲用牛乳(200ml) 鶏卵 全卵 カットわかめ 粉寒天	無洗米 車糖 米ぬか油 でん粉	にんじん 干ししいたけ かんぴょう たけのこ たまねぎ りんご	566	16.0	24.3	2.2
7 月	○	七タドライカレー 七タサラダ	ぶたにく 飲用牛乳(200ml)	無洗米 おおむぎ 米ぬか油 薄力粉 量形マカロニ 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ごぼう トマト加工品 干しぶどう グリーンピース キャベツ コーン缶	576	14.1	25.6	1.9
8 火	○	麦ご飯 じゃこふりかけ 厚揚げの野菜あん 華風きゅうり	飲用牛乳(200ml) しらす干し ぶたにく 生揚げ	無洗米 おおむぎ 炒りごま 上白糖 米サラダ油 じゃがいも でん粉 ごま油	しょうが 干ししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ きゅうり	600	18.0	29.9	2.0
9 水	○	ジャージャー麺 青のりポテトビーンズ	米みそ ぶたにく 飲用牛乳(200ml) だいず あおのり	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 上白糖 でん粉 ジャがいも	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが 根菜ねぎ たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	593	16.5	37.2	2.1
10 木	○	麦ご飯 味噌汁 アジフライ・キャベツぞえ ☆ブックメニュー	飲用牛乳(200ml) あじ 米みそ カットわかめ	無洗米 おおむぎ 米ぬか油 薄力粉 パン粉 ジャがいも	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 根菜ねぎ	583	18.1	23.8	2.3
11 金	○	たまねぎたっぷりハヤシライス フレンチサラダ ●練馬区産たまねぎ	ぶたにく 生クリーム 飲用牛乳(200ml)	無洗米 おおむぎ 米ぬか油 薄力粉 有塩バター ざらめ糖 米サラダ油 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん しょうが 根菜ねぎ マッシュルーム ぶなしめじ トマト加工品 キャベツ きゅうり コーン缶	627	12.7	34.4	2.2
14 月	○	焼き鳥丼 たまご汁	とりにく 飲用牛乳(200ml) 木綿豆腐 鶏卵 カットわかめ	水稲穀粒 米粒麦 米サラダ油 車糖 でん粉	しょうが 根菜ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん こまつな	558	17.1	30.2	1.9
15 火	○	ご飯 夏野菜の味噌汁 さばのカレー焼き じゃがいもの煮物	飲用牛乳(200ml) さば ぶたにく 米みそ	無洗米 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす くらげ	563	18.3	30.5	2.2
16 水	○	和風ツナスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ 果物(すいか)	ツナ 飲用牛乳(200ml)	スパゲティ 米サラダ油 米ぬか油 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ 青ピーマン キャベツ きゅうり 小玉すいか	566	16.5	32.6	1.7
17 木	○	あぶたま丼 茎わかめのきんぴら 蒸しとうもろこし	油揚げ 卵 飲用牛乳(200ml) ぶたにく くきわかめ	無洗米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 つきこんにゃく	たまねぎ 干ししいたけ にんじん グリーンピース ごぼう とうもろこし	640	16.0	31.1	2.3
18 金	○	ガパオライス ピーマンソテー 果物(パレンシアオレンジ) ☆ブックメニュー	とりにく だいず 飲用牛乳(200ml)	水稲穀粒 おおむぎ 米サラダ油 上白糖 でん粉 米ぬか油 ピーマン ごま油	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤パプリカ しょうが にんじん たけのこ キャベツ パレンシアオレンジ	577	16.2	27.8	1.2

※ 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14回

7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	581	16.5	30.6	2.0	303	86	2.0	217	0.28	0.45	14	6.3

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

練馬区産のじゃがいもを使った給食を実施します。

11日は、練馬区内で収穫された「たまねぎ」を使った「ハヤシライス」で提供する予定です。たまねぎは、練馬区から配布されます。地元でとれた新鮮な食材、味わって、感謝をしていただきます。

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができます。



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができます。



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる。



参考書籍：
学校給食、
給食ニュース

ブックメニュー

絵本や物語など、本に登場する食材を給食で使用しています。

ひつげ	ようひ	ほんのタイトル	ごしや
9日	水	30000このすいか	あき びんご
11日	金	僕には鳥の言葉がわかる	鈴木 俊貴
18日	金	うちのピーマン	川之上英子・健

6月の主な産地

練馬区の野菜	キャベツ	じゃがいも
東京都の野菜	大根	八王子市 小松菜 瑞穂町 青梗菜 立川市 きゅうり 八王子市 なす 八王子市
牛乳(予定)	東京都、群馬県、山梨県、群馬県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道	
ねぎ	茨城県栃木県	たまねぎ 兵庫県 じゃがいも 鹿児島県 しめじ 長野県 セロリー 静岡県 豚肉 千葉県 鮭 北海道
ピーマン	茨城県	にんじん 徳島県千葉県 万能ねぎ 宮崎県 えのき 長野県 オレンジ 和歌山県 鶏肉 青森県 いわし 千葉県青森県
もやし	栃木県	ズッキーニ 長野県 ごぼう 青森 いんげん 千葉県 にんにく 青森県 しょうが 高知県

