




令和8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食 (kcal)	たんぱく (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	水	○ 麦ご飯 じゃこふりかけ 韓国風肉じゃが キャベツとわかめの甘酢和え	飲用牛乳 (200ml) しらす干し 糸削り 豚肉 わかめ【鶏ガラ】	精白米 おおむぎ 炒りごま 上白糖 米ぬか油 じゃがいも しらたき ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	650	16.1	22.4	2.2				
2	木	○ ガバオライス 蒸しとうもろこし 華風きゅうり	鶏肉 黄だいす 飲用牛乳 (200ml) 【鶏ガラ】	精白米 おおむぎ 上白糖 でん粉 ごま油 炒りごま 米サラダ油	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤パプリカ とうもろこし きゅうり	587	17.0	27.1	1.1				
3	金	○ 麦ご飯 夏野菜の味噌汁 アジフライ 三色炒め	飲用牛乳 (200ml) あじ 米みそ【かつお節】	精白米 おおむぎ 薄力粉 パン粉 米ぬか油 じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ かぼちゃ なす いら	584	18.0	24.3	2.4				
6	月	○ ご飯 わかめスープ ツナキャベツ巻 きムチ炒めナムル	飲用牛乳 (200ml) ツナ 豚肉 鶏肉 わかめ【鶏ガラ】	精白米 薄力粉 春巻きの皮 米ぬか油 ごま油 炒りごま	キャベツ にんにく 切干しいたけ にんじん はくさいキムチ 根深ねぎ しょうが たまねぎ だいこん えのき	563	14.7	31.3	1.9				
7	火	○ 混ぜこみちらし寿司 そうめん汁 つぶつぶみかんゼリー ●七夕献立	油揚げ 凍り豆腐 鶏肉 飲用牛乳 (200ml) わかめ 粉寒天【かつお節 昆布】	精白米 上白糖 米サラダ油 そうめん 星麩 炭酸飲料	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん にんじん だいこん 根深ねぎ みかん缶(甘夏缶) オレンジジュース	547	15.4	26.3	1.6				
8	水	○ とうもろこしご飯 練馬区産たまねぎと生揚げとのしょうが炒め もやしの三色和え ★練馬区産たまねぎ使用	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 生揚げ【かつお節】	精白米 もち米 米サラダ油 上白糖 でん粉	コーン缶 にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 青ピーマン 緑豆もやし きゅうり えのき	549	17.8	32.6	2.0				
9	木	○ ご飯 豆腐のみそ汁 さばの香味焼き じゃがいもきんぴら	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ【かつお節】	精白米 上白糖 炒りごま ごま油 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 白ごま	しょうが 根深ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ えのき こまつな	619	19.5	35.3	2.1				
10	金	○ マーボー焼きそば フルーツポンチ	豚肉 黄だいす 米みそ 木綿豆腐 飲用牛乳 (200ml) 【鶏ガラ】	蒸し中華めん 米ぬか油 上白糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 干しいたけ 根深ねぎ たまねぎ いら 黄桃缶 みかん缶(甘夏缶) パイン缶	636	17.2	29.9	2.2				
13	月	○ あぶたま丼 野菜のごま酢和え 果物(小玉すいか) 	油揚げ 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 【かつお節】	精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 炒りごま	たまねぎ 干しいたけ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり 小玉すいか	600	15.5	31.5	1.5				
14	火	○ 丸パン ポテトチャウダー 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ	飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 調理用牛乳【鶏ガラ】	丸パン 米ぬか油 上白糖 じゃがいも 薄力粉	にんにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 根深ねぎ しょうが コーン缶	613	18.0	44.9	2.6				
15	水	○ ひじきチャーハン 中華スープ ししゃもの南蛮漬け	豚肉 芽ひじき【鶏ガラ】 飲用牛乳 (200ml) からぶとししゃも 鶏肉	精白米 おおむぎ 米ぬか油 炒りごま ごま油 でん粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン 根深ねぎ しょうが だけのご キャベツ	621	15.1	38.6	2.6				
16	木	○ 麦ご飯 かきたま汁 魚のピリ辛みそ焼き キャベツのおかか炒め	飲用牛乳 (200ml) さけ 米みそ 花かつお 鶏卵【かつお節】	精白米 おおむぎ 上白糖 ごま油 じゃがいも でん粉	しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ 根深ねぎ	528	20.7	24.4	2.2				
17	金	○ 夏野菜カレー オニオンドレッシングサラダ	鶏肉 飲用牛乳 (200ml) 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 三温糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 根深ねぎ かぼちゃ なす スッキーニ キャベツ きゅうり コーン缶	617	11.5	35.3	1.9				

※ 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  
 ※ 【 】でだしやスープをとっています。

★練馬区産地場野菜を使用した給食を実施します。  
 8日 練馬区産たまねぎを使用した たまねぎとたまあげのしょうが炒め  
 新鮮なおいしい野菜、感謝していただきます。



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)
平均値	586	16.6	31.3	2.0	332	88
7月	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	2.1	196	0.26	0.45	14	5.4

## 夏の行事食いろいろ

7/2ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生  タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕  そうめん	お盆  精進料理	土用の丑の日  「う」のつく食べ物

6月の主な産地	牛乳	東京都、群馬県、山梨県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道							
キャベツ	練馬区	大根	町田市	きゅうり	町田市	小松菜	足立区	青梗菜	町田市
いんげん	千葉県	ごぼう	青森県	青梗菜	静岡県	じゃがいも	鹿児島県	メロン	茨城県
しょうが	茨城県	セロリ	長野県	ねぎ	茨城県		長崎県	じゃこ	宮城県
にんにく	青森県	ごぼう	青森県	もやし	栃木県		千葉県	ホキ	ニューズランド
にんじん	茨城県	たまねぎ	兵庫県	ピーマン	茨城県		宮城県	まわし	千葉県青森県

参考書籍: 雑誌学校給食