

日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)	
		たんすいかぶつが多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い				
1 (火)	牛乳 半夏生（はんげしょう） ★たこめし	ピリからにくじゃが やさいのりあえ	こめ しらたき じゃがいも きびぎとう さとう	こめあぶら	★たこ ぶたにく	★ぎゅうにゅう のり	こねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし きりぼしだいこん	543	16.6	1.8
2 (水)	牛乳 旬：なす マーボーナスどん	ごもくちゅうかスープ ★あんにんふうミルクゼリー	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ とうふ とうにゅう	★ぎゅうにゅう アガー ★なまクリーム	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく ねぎ なす きくらげ みかんかん	595	15.1	2.0
3 (木)	牛乳 ★くろざとうパン	★ホキのラビゴットソース レンズまめのスープ	★くろざとうパン でんぶん さとう ★こむぎこ	こめあぶら	ホキ ベーコン レンズまめ	★ぎゅうにゅう	トマト パセリ にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	553	18.3	2.1
4 (金)	牛乳 旬：とうもろこし ぶたキムチどん	わかめスープ むしとうもろこし	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら しろごま	ぶたにく あつあげ みそ とり とうふ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キムチ(肉不使用) ねぎ えのきたけ とうもろこし	611	15.2	2.0
7 (月)	牛乳 七夕（たなばた） たなばたちらしずし	★ししゃものからあげ ★たなばたじる	こめ さとう でんぶん ★そうめん	ごまあぶら こめあぶら	とり かまぼこ とうふ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん オクラ	たけのこ ほししいたけ きゅうり しょうが だいこん えのきたけ	579	17.7	2.1
8 (火)	牛乳 旬：えだまめ ★スパゲティ ラタトゥイユ	★チーズポテト ゆでえだまめ	★スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブゆ こめあぶら	ベーコン ぶたにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん トマト あかピーマン トマトかん パセリ	にんにく たまねぎ なす スズキ二 きピーマン えだまめ	610	17.7	2.2
9 (水)	牛乳 ★おやこどん	カリカリジャコサラダ ミックスフルーツ	こめ きびぎとう でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	とり ★たまご	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ みかんかん りんごかん パインアップルかん	608	14.5	1.6
10 (木)	牛乳 はいがごはん	★クロムツのにんじんタルタル さっぱりあえ あぶらあげのみそしる	こめ でんぶん ★こむぎこ さとう	こめあぶら マヨネーズ(卵なし)	クロムツ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ えのきたけ	584	16.0	1.7
11 (金)	牛乳 練馬区一斉給食 ★ねりまトマトの タコライス	★シーフードサラダ バインゼリー	こめ さとう	こめあぶら	ぶたひきにく だいず ★いか ★たこ	★チーズ ★ぎゅうにゅう アガー	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ パインアップルかん	637	15.8	2.0
14 (月)	牛乳 はいがごはん	のりのつくだに ★こうやどうふのたまごとじ とんじる	こめ きびぎとう さとう じゃがいも	こめあぶら	とりひきにく こうやどうふ ★たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう やきのり	にんじん	ほししいたけ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	613	19.1	1.7
15 (火)	牛乳 世界の料理～インドネシア～ ナシゴレン	ガドガドふうサラダ ★たまごとトマトのスープ	こめ きびぎとう さとう でんぶん	こめあぶら しろごま オリーブゆ	とり こみそ ベーコン ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン トマト パセリ コーン	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	549	15.3	2.2
16 (水)	牛乳 ★ごまとうにゅう たんたんめん	かふうきゅうり クランベリーゼリー	★ちゅうかめん さとう	ごまあぶら こめあぶら しろすりごま	ぶたひきにく みそ とうにゅう	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり りんごジュース クランベリージュース	568	15.4	2.3
17 (木)	牛乳 旬：小玉ずいか ★なつやさい カレーライス	かいそうサラダ こだますいか	こめ ★こむぎこ さとう	こめあぶら オリーブゆ	ぶたにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう かいそう	トマトかん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす スズキ二 キャベツ ずいか	677	13.4	1.6
18 (金)	終業式										

※ 食材料購入等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 ★はアレルギー食材を含む献立です。

※ 表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

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	594	16.1	32.5	1.9	330	98	2.3	210	0.34	0.46	15	5.6

～今月の産直食材～

・七分つき米

…埼玉県行田市

・トマト

…練馬区

※その他、収穫状況に応じて、練馬区石神井 加藤農園の野菜を使用することがあります。

＊栄養価の記載について＊

日本食品成分表2020年版（八訂）で栄養価を算出しています。

しかし、学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版（七訂）をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

あつ なつ げん き

暑い夏も元気に

乗りきりましょう!