

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	たんばくしつが多い	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 (水)	旬：とうもろこし ★どうふとぶたにくの あんかけどん	★にらともやしのごまじょうゆ むしとうもろこし	こめ むぎ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら ★しろごま	ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ もやし コーン	595	16.9	2.2
2 (木)	郷土料理～沖縄県～ クファージュシー	★ゴーヤーチャンプルー ★イナムドゥチ れいとうみかん	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ★かつおぶし ★たまご あつあげ みそ	きざみこんぶ ★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし ゴーヤ だいこん ねぎ れいとうみかん	592	18.3	2.9
3 (金)	旬：えだまめ こぎつねごはん	★しろみざかなのこうみやき ゆでえだまめ ★こまつなのみそしる	こめ むぎ さとう	こめあぶら ★しろごま	とりにく みそ あぶらあげ ★ほろ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	コーン グリーンピース しょうが ねぎ えだまめ たまねぎ しょうが だいこん きゅうり	571	21.2	2.6
6 (月)	旬：冬瓜 はいがごはん	★さばのごまみそやき だいこんときゅうりのあまずづけ ★とうがんのすましじる	こめ さとう	★しろすりごま ★しろごま	★さば みそ とりにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ほししいたけ とうがん	565	18.8	1.9
7 (火)	七夕（たなばた） ★ちらしずし	★たなばたそうめんじる サイダーゼリー	こめ さとう ★そうめん ジュース	こめあぶら	★えび あぶらあげ ★たまご とりにく ★かまぼこ	★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん さやいんげん ごまつな	ほししいたけ れんこん かんぴょう たまねぎ みかんかん バインアップルかん	561	15.5	2.5
8 (水)	練馬区一斉給食 ★きなきあげパン	★ミネストローネ ★ツナサラダ	★ごくさんごむぎこ パン さとう じゃがいも ★マカロニ	こめあぶら ごまあぶら	きなき ベーコン とりにく だいず ★まぐろかん	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトジュース	にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	585	16.2	2.4
9 (木)	はいがごはん	★さけのバターしょうゆやき ★じゃがいものあまからに ★やさいのみそしる	こめ じゃがいも さとう	★バター	★さけ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ	570	18.7	2.3
10 (金)	★ガーリックライス	★おまめのキッシュ オニオンスープ	こめ むぎ	★バター こめあぶら	ベーコン とりにく ぶたひきにく ★たまご だいず レンズまめ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ	にんじん パセリ ピーマン ごまつな	にんにく たまねぎ しょうが コーン	575	16.3	2.5
13 (月)	ごはん	★とりにくのやくみソースかけ やさいのゆかりあえ ★かきたまじる	こめ さとう かたくりこ	★しろごま	とりにく とうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ ほししいたけ えのきたけ たまねぎ	567	18.3	1.8
14 (火)	旬：きゅうり ★あんかけやきそば	スパイシーポテトビーンズ ふなきゅうり	★ちゅうかめん さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく いか だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい きくらげ きゅうり	574	17.9	2.4
15 (水)	旬：あじ・トマト・えだまめ えだまめいり ひじきごはん	★まめあじのからあげ トマト ★ぐだくさんみそしる	こめ むぎ こんにやく さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら あぶら	とりにく あぶらあげ ★あじ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごまつな	えだまめ しょうが だいこん えのきたけ キャベツ	532	17.5	2.2
16 (木)	旬：なす・ズッキーニ・小玉ずいじょう ★なつやさいカレー	★きわかめのサラダ くだもの（こだますいか）	こめ むぎ じゃがいも ★ごむぎこ さとう	こめあぶら ★バター ごまあぶら	ぶたにく だいず レンズまめ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン トマトかん	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ もやし きゅうり ずいじょう	656	13.1	2.8
17 (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12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 (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	579	17.3	31.0	2.4	342	105	2.3	211	0.29	0.44	15	6.1

～今月の産直食材～

- 七分つき米 …埼玉県行田市
- とうもろこし・えだまめ …練馬区

※その他、収穫状況に応じて、練馬区石神井台 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。

暑い夏も元気に
乗りきりましょう！