



令和8年7月 献立表

(2026)



練馬区立光和小学校

日	曜 日	牛 乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1	水		スパゲティナポリタン キャベツのツナドレサラダ こめこ 米粉のはちみつレモンケーキ	ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう	スパゲティ あぶら さとう こめこ はちみつ とうにゅうバター	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマト キャベツ コーン こまつな レモン	602	23.3
2	木		2色ごま塩ごはん イナダのスパイス焼き こまつな うめ みそしる 小松菜の梅のりあえ たまねぎの味噌汁	ぎゅうにゅう いなだ の り とうふ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ごま こめこ かたくりこ あぶら さとう こまあぶら じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん うめぼし たまねぎ えのきたけ	633	28.8
3	金		ごはん 肉団子の甘酢あん えだまめ しお 枝豆の塩ゆで しょうゆラーメン風スープ 2年生 枝豆のさやとり	ぎゅうにゅう とうふ がたにく わかめ なた	こめ パンこ かたくりこ あぶら さとう こまあぶら こま ふおー	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ ねぎ もやし こまつな しなちく	631	28.0
6	月		ごはん 韓国風のりふりかけ なまあ 生揚げのそぼろ煮 かぼちゃもち	ぎゅうにゅう のり がたにく さつまあげ あつあげ	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく かたくりこ あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん かぼちゃ	672	23.8
7	火		七タちらしずし たなはた そうめんのすまし汁 七タゼリー	こんぶ あぶらあげ とりに く かまぼこ ぎゅうにゅう とうふ かんてん	こめ むぎ さとう あぶら そうめん こめこマカロニ	しめじ にんじん たけのこ かんづめ ねぎ オクラ ぶどうジュース パイン みかん	606	22.9
8	水		ビスキュイパン オニオンドレッシングサラダ い リボンマカロニ入りトマト煮込み 練馬産玉ねぎ一斉給食	たまご ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず ツナ	パン とうにゅうバター さとう こむぎこ こめこ あぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ にんじん きゅうり あかたまねぎ コーン たまねぎ にんにく しめじ トマトビュレ トマト	638	27.2
9	木		ごはん 鰯の香味だれ あじ こみ 伊予豚汁 小玉すいか 知ろう！味わおう！味噌 伊予味噌汁	ぎゅうにゅう あじ ぶたに く とうふ あぶらあげ むぎみ そ	こめ こめこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こま さつまいも こんにやく	ねぎ にんにく しょうが にんじん ほうろく だいこん こまつな すいか	631	30.1
10	金		麻婆なす丼 小松菜ともやしのスープ まーぼー どん こまつな れいとう 冷凍みかん 知ろう！味わおう！味噌 八丁味噌	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ なす もやし こまつな みかん	608	25.2
13	月		カレーピラフ 夏野菜のスープ なつやさい ブルーベリーのチーズケーキ 練馬産ブルーベリーを 使ったケーキ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン クリームチーズ なまクリーム	こめ むぎ とうにゅうバ ター あぶら オリーブゆ じゃがいも さとう こめこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン セロリ スズキーニ キャベツ こまつな トマト ブルーベリー	633	22.5
14	火		ごはん 鮭のコーンフ레이크焼き さけ 茹でとうもろこし 野菜の味噌汁 1年生 とうもろこしの皮むき	ぎゅうにゅう さけ わかめ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ コーンフ레이크 さとう じゃがいも	とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな	647	29.8
15	水		ガーリックフランス さげ カリカリさつまいものサラダ コーンチャウダー 練馬産にんにくを つかいます	ぎゅうにゅう みそ ベーコ ン とりにく だいず とうにゅう なまクリーム	ソフトフランスパン とうにゅうバター さつまいも あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんにく パセリ きゅうり にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しめじ コーン	622	21.9
16	木		ごはん チキンチキンごぼう しる なつ かきたま汁 夏みかんゼリー ★日本味めぐり★ 山口県	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご かんてん	こめ さとう かたくりこ あぶら	ごぼう えだまめ ねぎ にんじん ほししいたけ こまつな なつみかん	689	28.3
17	金		ハッシュドポーク コールスローサラダ ようふう 洋風きゅうり セレクト飲み物 セレクト給食 (コーヒー牛乳/牛乳/りんごジュース/ぶどうジュース)	ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ とうにゅうバター さとう オリーブゆ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトビュレ キャベツ コーン きゅうり	675	22.0



●学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります●

～今月の献立より～

- 3日 練馬区田柄産の枝豆を2年生がさやとりします。
- 7日 セタメニューです。
- 8日 練馬産たまねぎ一斉給食です。
- 13日 練馬区西大泉産のブルーベリーをつかってチーズケーキをつくります。
- 14日 練馬区田柄産のとうもろこしを1年生が皮むきします。
- 16日 日本味めぐり 今月は山口県です。
- 17日 飲み物のセレクト給食です。7月1週目に希望をきき、注文します。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
光和小7月平均	637	25.7	21.2	334	2.4	275	0.41	0.50	30	6.5	2.3
(3・4年生 一人一食あたりの栄養所要量)											

