

令和7年 7月献立表

谷原小学校

実施日	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火		【荘さんの野菜:じゃが芋】 ごはん 飲用牛乳 赤魚のにんにく味噌焼き 練馬区産じゃがいものきんぴら かきたま汁	牛乳 赤魚 みそ 豚肉 とり肉 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 なたね油 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	にんにく ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜	566	19.9	26.2	2.1
2 水		もやしの中華丼 飲用牛乳 バリバリサラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 刻み昆布	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 ワンタンの皮 油	にんにく もやし ねぎ ビーマン 赤ビーマン だけのこと キャベツ 小松菜 にんじん コーン	561	15.8	27.0	2.1
3 木		セサミトースト 飲用牛乳 レンズ豆のシチュー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 ヨーグルト	食パン マーガリン グラニュー糖 白すりごま 白ごま(ねり) なたね油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ りんご缶 みかん缶 パインアップル缶	632	13.9	36.0	2.0
4 金		ごはん 飲用牛乳 ししゃもの南蛮漬け 磯の香りあえ 生揚げと野菜の味噌汁	牛乳 ししゃものり 厚揚げ 大豆 みそ	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれん草 小松菜	589	16.2	30.4	2.6
7 月		【七夕献立】 あなご入りちらし寿司 飲用牛乳 七夕汁 フルーツ入りサイダーゼリー	高野豆腐 油揚げ 卵 あなご 牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 寒天	米 砂糖 なたね油 焼きふ ジュース	干ししいたけ にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ パインアップル缶 みかん缶	565	16.2	29.0	2.1
8 火		【世界の料理:タイ 2年・くすのきとうもろこし皮むき】 ガバオライス 飲用牛乳 トムヤムクン風スープ 茹でとうもろこし	鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ベーコン 豆腐 えび	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす ビーマン 赤ビーマン パプリック だけのこと しめじ ねぎ チンゲンサイ レモン とうもろこし	628	18.5	28.2	1.9
9 水		ごはん 飲用牛乳 さばのカレー醤油焼き 豚肉とじゃがいもの味噌煮 わかめと野菜のごま和え	牛乳 さば 豚肉 みそ わかめ	米 砂糖 片栗粉 なたね油 こんにゃく じゃが芋 ごま油 白ごま 白すりごま	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	648	16.8	29.4	1.9
10 木		【宮城県郷土料理】 マーボー焼きそば 飲用牛乳 丸ごとわかめスープ ずんだもち	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 とり肉 冷凍きわかめ わかめ	中華めん なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 白玉団子	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん ねぎ だけのこと たら たまねぎ 枝豆	615	18.5	32.6	2.3
11 金		【練馬区産玉ねぎ一斉給食 荘さんの野菜:じゃがいも】 地場産野菜のこめっこハヤシライス 飲用牛乳 ツナコーンサラダ	豚肉 牛乳 まぐろ	米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース コーン キャベツ 小松菜	631	12.7	29.0	2.1
14 月		ブルコギ丼 飲用牛乳 卵入りトックスープ	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 トック	たまねぎ もやし にんじん 生姜 にんにく にら しめじ 大根 チンゲンサイ	604	16.2	24.7	2.6
15 火		ごはん 飲用牛乳 白身魚と野菜の揚げ煮 みそ汁	牛乳 すずき 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 油 片栗粉 じゃが芋 なたね油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ コーン さやいんげん 大根 えのきたけ	593	16.6	26.3	2.2
16 水		ココアパン 飲用牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ いんげん豆	ココアパン なたね油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんにく にんじん キャベツ トマト缶 トマトピューレ	611	17.6	38.0	2.7
17 木		【荘さんの野菜:なす】 夏野菜のカレー セレクトジョア (ブレン・マスカット・いちごからセレクト) ビーンズサラダ くだもの(小玉すいか)	豚肉 大豆 ジョア	米 麦 なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 なす たまねぎ かぼちゃ 枝豆 コーン キャベツ にんじん すいか	636	12.7	23.3	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

【7月の予定産地】米…青森県 牛乳…東京都、群馬県、栃木県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道

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	606	16.2	29.3	2.2	333	91	2.8	228	0.29	0.45	14	6.8



なつやす
夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、
まいにち ばい ぎゅうにゅう おお ふく しょくひん
毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を
と い いしき
取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



牛乳

ヨーグルト

カルシウムを多く含む食品

チーズ

豆腐

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

大豆

大豆製品

だいず だいずせいひん
大豆・大豆製品

切り干し大根

ひじき

き ぼ だいこん
きんぴら

小松菜

小魚

こまつな
小松菜

わかめ

わかめ

あおな
などの青菜

干しエビ

干しエビ

ほ 干しエビ