



家庭数配布

令和8年度 練馬区立北原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				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	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	ごはん えだまめい 枝豆入りハンバーグ やさい しおあ 野菜の塩和え キャベツのみそ汁	○	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめあぶら パンこ こめあぶら	えだまめ たまねぎ もやし にんじん こまつな キャベツ ねぎ	558	18.0
2	木	♪半夏生♪ たこめし や 焼きさばのねぎかつおだれ 吉野汁	○	あぶらあげ たこ とりにく ぎゅうにゅう さば かつおがし とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう くずこ	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	577	21.4
3	金	レモンバタートースト かぼちゃのクリームシチュー くだもの(さくらんぼ)	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム だっしふんにゅう	しょくパン バター さとう こめあぶら じゃがいも こむぎこ	レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ セロリー かぼちゃ パセリ さくらんぼ	569	14.6
6	月	ごはん あじフライ やさい あ 野菜ののり和え かきたま汁	○	ぎゅうにゅう あじ のり とりにく とうふ たまご	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら かたくりこ	もやし こまつな にんじん ほししいたけ ねぎ	580	19.5
7	火	♪七夕♪ さけ たまご のり ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ アガー お星様ゼリー	○	さけ たまご のり ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ アガー	こめ おおむぎ さとう こめあぶら やきふ ビーフン	にんじん さやえんどう こまつな ぶどうジュース ナタデココ	639	14.0
8	水	♪練馬産たまねぎ使用日♪ スパゲティミートソース オニオンドレッシングサラダ くだもの(メロン)	○	ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう	スパゲティ こめあぶら オリーブゆ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマトかん トマトピューレ トマトペースト マッシュルーム キャベツ こまつな レモン メロン	559	17.5
9	木	ごはん ごもく たまごや 五目玉子焼き ひじきと枝豆の炒り煮 沢煮椀	○	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき あぶらあげ かまぼこ	こめ さとう こめあぶら かたくりこ	にんじん たけのこ こねぎ えだまめ だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	570	18.8
10	金	むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ みかんゼリー	○	ぶたにく みそ むぎみそ とうふ ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ いら キャベツ こまつな コーン みかんジュース みかんかん	564	14.8
13	月	ごはん いわしのかば焼き やさい 野菜のおかか和え 青菜のみそ汁	○	ぎゅうにゅう いわし かつおがし あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ こめあぶら さとう	しょうが キャベツ にんじん はくさい こまつな だいこん	593	16.8
14	火	ピラフ てりやきチキン ゆでとうもろこし ジュリアンスープ	○	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう レンズまめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし キャベツ こまつな	543	18.6
15	水	ポークカレーライス なつやさい や 夏野菜の焼きサラダ くだもの(すいか)	○	ぶたにく レンズまめ いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ スズキニ あかピーマン すいか	609	14.4
16	木	ごはん こさかな あ にく 小魚のから揚げ 肉じゃが じゃこ入り和風サラダ	○	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ かたくりこ こめあぶら しらたき じゃがいも さとう ごま こめあぶら	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	612	17.6
17	金	ジャージャー麺 しらたま 白玉フルーツポンチ	○	ぶたひきにく みそ ぎゅう にゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら しらたまだんご	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ きゅうり ももかん みかんかん	562	16.2

※学校行事、食材等の関係で献立を一部変更する場合があります  
※太字の食材は練馬区産を使用予定です

【一人あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム g	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
7月平均 (中学年)	580	17.1	31.1	2.2	320	87	2.1	240	0.28	0.46	14	4.9