

実施日 日 曜	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食あたり kcal	1食あたり %RAC				
1 火	牛乳 チャプチェ丼 いためナムル おかしな目玉焼き(牛乳と桃のゼリー) チャプチェ：韓国料理	ぶた肉 牛乳 アガー	米 大麦 油 春雨 さとう かたくり粉 こま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ もやし 小松菜 黄桃缶	652	13.9				
2 水	牛乳 こんぶごはん 小松菜入りたまご焼き とうがんのすまし汁 旬の野菜 とうがん 冬瓜	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 卵 豆腐 わかめ	米 油 さとう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 大根 とうがん ねぎ	556	18.5				
3 木	牛乳 アップルシナモントースト ベーコンとやさいのソテー ポトフ ポトフ：フランス料理	牛乳 ベーコン とり肉 ワインナー 大豆	食パン マーガリン(乳不使用) はちみつ 油 じゃがいも	りんご缶 にんにく にんじん コーン キャベツ 小松菜 たまねぎ グリンピース	572	14.9				
4 金	牛乳 とうふとぶた肉のあんかけ丼 キャベツのちゅうかいため くだもの(予定：すいか) 旬のくだもの すいか(予定)	ぶた肉 豆腐 牛乳	米 大麦 油 さとう かたくり粉 こま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ぶなしめじ ねぎ 小松菜 キャベツ くだもの(予定：すいか)	544	16.2				
7 月	牛乳 七夕ちらし さけのしおこうじ焼き 天の川汁 7日七夕	とり肉 油揚げ 牛乳 鮭 豆腐 かまぼこ	米 さとう そうめん	にんじん れんこん しいたけ 枝豆 えのきたけ ねぎ 小松菜	551	22.6				
8 火	牛乳 こぎつねごはん いかのこうみやき 豚汁	とり肉 油揚げ 牛乳 いか ぶた肉 豆腐 みそ	米 もち米 油 さとう こま油 こんにゃく じゃがいも	にんじん しょうが にんにく ねぎ 大根 ごぼう 小松菜	570	21.6				
9 水	牛乳 かしわパン とり肉のてりやき キャベツのソテー ABCスープ	牛乳 とり肉 大豆	ショートニングパン 油 ABCマカロニ(卵なし)	しょうが キャベツ コーン にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム 小松菜	577	18.9				
10 木	牛乳 ピピンパ ゆでとうもろこし 大根のいためナムル 1年生 皮むき体験 とうもろこし	ぶた肉 大豆 牛乳	米 大麦 油 さとう かたくり粉 こま油 こま	しょうが にんにく ぜんまい たけのこ にんじん もやし 小松菜 とうもろこし 大根	579	15.2				
11 金	牛乳 練馬区産たまねぎ のぶた丼 けんちん汁 練馬区産のたまねぎ を使います!	ぶた肉 牛乳 油揚げ 豆腐	米 大麦 さとう しらたき こま油 かたくり粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ たけのこ にら ごぼう にんじん 大根 ししいたけ 小松菜 ねぎ	570	17.4				
14 月	牛乳 ツナとトマトのスパゲッティ やさいのソテー みかんゼリー	ツナ 牛乳 アガー	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 青ピーマン キャベツ コーン みかんジュース	574	15.1				
15 火	牛乳 えだ豆そぼろごはん 魚のさいきょうやき 具だくさんすまし汁 旬の野菜 えだ豆	ぶた肉 牛乳 魚 みそ とり肉 豆腐 油揚げ	米 大麦 油 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん 枝豆 大根 ねぎ 小松菜	560	21.5				
16 水	牛乳 ブルコギ丼 トックのスープ ブルコギ、トック ：韓国料理	ぶた肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 さとう こま油 かたくり粉 こま トック	たまねぎ 白菜 にんじん にんにく しょうが りんご にら たけのこ ししいたけ ねぎ 小松菜	623	16.0				
17 木	牛乳 じゃことわかめのごはん 小松菜とコーンいため 肉じゃが	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 ぶた肉	米 こま油 油 こんにゃく じゃがいも さとう	もやし コーン 小松菜 しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	552	15.4				
18 金	牛乳 なつやさいのカレーライス もやしとコーンのソテー 旬の野菜	とり肉 粉チーズ 牛乳	米 大麦 油 小麦粉 パター	しょうが にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ なす 青ピーマン さやいんげん もやし コーン 小松菜	632	12.1				

9月献立表

2 火	牛乳 ぶたキムチ丼 ビーフンのちゅうかいため 2学期給食開始	ぶた肉 牛乳	米 大麦 油 さとう かたくり粉 こま油 ビーフン	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 キムチ にら キャベツ もやし 小松菜	566	16.3
-----	--	--------	---------------------------------	--	-----	------

※ 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14回

【7月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	579	17.0	30.4	2.5	318	89	2.2	228	0.30	0.45	13	5.8

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養面になります。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

くだものは季節のものを取り入れます。7月はすいかを予定しています。
アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べるものないよう、
ご家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっといただければと思います。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク