

令和5年



7月献立表



練馬区立関町小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)			
3 月	ごはん 魚のしそみそ焼き 小松菜とコーンいため けんちん汁 旬の野菜 しそ	牛乳 魚 みそ 油揚げ 豆腐	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しそ もやし コーン 小松菜 ごぼう にんじん 大根 しいたけ ねぎ	556	18.8			
4 火	ツナとトマトの スパゲッティ ゆで枝豆 りんごゼリー 3年生 さやもぎ体験 枝豆	ツナ缶 牛乳 アガー	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 油 さとう	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 青ピーマン 枝豆 りんごジュース	586	16.1			
5 水	ししじゅうしい ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ 旬の野菜 ゴーヤ	ふた肉 刻み昆布 牛乳 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん さやいんげん たまねぎ ゴーヤ 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ	557	18.9			
6 木	プルコギ丼 ゆでとうもろこし もやしナムル 1年生 皮むき体験 とうもろこし	ふた肉 牛乳	米 大麦 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま	たまねぎ 白菜 にんじん にんにく しょうが りんご いら とうもろこし もやし 小松菜	595	16.3			
7 金	七夕ちらし 魚の西京焼き 天の川汁 くだもの(予定: 冷凍みかん) 七夕	とり肉 油揚げ 牛乳 魚 みそ 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 しょうが えのきたけ ねぎ 小松菜 くだもの(冷凍みかん)	592	21.8			
10 月	みそ五目肉うどん 竹輪のいそ揚げ くだもの(予定: すいか) 旬のくだもの すいか(予定)	ふた肉 油揚げ かまぼこ みそ ちくわ 青のり	うどん 油 小麦粉 かたくり粉	にんじん たまねぎ たけのこ 大根 しいたけ えのきたけ ねぎ 小松菜 くだもの(すいか)	581	18.3			
11 火	焼き豚チャーハン いかのチリソース 広東スープ	焼き豚 牛乳 いか とり肉	米 油 かたくり粉 小麦粉 ごま油 さとう	にんじん ねぎ グリンピース にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	587	18.3			
12 水	チキンライス スパイシーポテト マカロニスープ	とり肉 牛乳 大豆	米 油 さとう じゃがいも かたくり粉 シェルマカロニ(卵なし)	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース にんにく キャベツ 小松菜	557	15.3			
13 木	こぎつねごはん 厚焼き卵 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 牛乳 大豆 卵 豆腐 わかめ	米 もち米 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース とうがん ねぎ	618	18.7			
14 金	タコライス もずくスープ 2年生 雪印メグミルクさん 出前授業	ふた肉 大豆 粉チーズ 牛乳 とり肉 豆腐 もずく	米 大麦 油 さとう 小麦粉 かたくり粉	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	581	17.6			
18 火	黒砂糖パン 夏野菜のトマト クリームグラタン コンソメスープ 旬の野菜	牛乳 ベーコン ふた肉 生クリーム ピザチーズ とり肉 ウィンナー 大豆	黒砂糖パン オリーブ油 じゃがいも 米粉 油	にんにく しょうが たまねぎ なす かぼちゃ 青ピーマン マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ セロリ にんじん コーン キャベツ 小松菜	564	17.0			
19 水	枝豆そぼろごはん いししゃもの南蛮漬け 豚汁 旬の野菜 枝豆	ふた肉 牛乳 いししゃも 豆腐 みそ	米 大麦 油 さとう かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん 枝豆 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	631	17.1			
20 木	夏野菜のカレーライス 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	639	12.0			



9月献立表



1 金	始業式(午前授業)：給食なし								
4 月	牛乳	米粉のハヤシライス ウィンナーと野菜のソテー 2学期給食開始	ふた肉 豆乳 牛乳 ウィンナー	米 大麦 油 じゃがいも さとう 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 グリンピース コーン キャベツ 小松菜	625	14.0		

※ 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。 ※7月の給食回数13回

【今月の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	588	17.4	31.4	2.7	327	92	2.2	226	0.30	0.44	14	5.7

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。
 ※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、冷凍みかんを予定しています。
 アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べることをしないよう、
 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