

令和6年



7月献立表



練馬区立関町小学校

実施日	曜日	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食あたり (kcal)	栄養素 (%)	
1	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 ししいたけ ねぎ	548	19.1	
2	火	スタミナ丼 大根の炒めナムル くだもの(予定: すいか) 旬のくだもの すいか(予定)	ぶた肉 牛乳		米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま		しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら りんご にんにく 大根 小松菜 くだもの(予定: すいか)	580	15.8	
3	水	アップルシナモントースト ベーコンと野菜のソテー ポトフ ポトフ: フランス料理	牛乳 ベーコン とり肉 ウインナー 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	571	14.9	
4	木	ブルコギ丼 ゆで枝豆 みかんゼリー 3年生 さやもぎ体験 枝豆	ぶた肉 牛乳 アガー		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 にら 枝豆 みかんジュース	591	16.6	
5	金	五目ちらし 魚の照り焼き 七夕汁 7日七夕	とり肉 油揚げ 牛乳 魚 かまぼこ		米 さとう かたくり粉		にんじん れんこん ししいたけ 枝豆 しょうが 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	547	21.0	
8	月	こぎつねごはん 小松菜入り卵焼き 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 牛乳 卵 豆腐 わかめ		米 もち米 油 さとう		にんじん たまねぎ ししいたけ 小松菜 大根 とうがん ねぎ	590	18.3	
9	火	チンジャオロース丼 ビーフンの中華炒め ぶどうゼリー 旬の野菜 ピーマン	ぶた肉 牛乳 アガー		米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油		にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ もやし 小松菜 ぶどうジュース	603	15.8	
10	水	ししじゅうしい 鮭の塩こうじ焼き イナムドッチ 沖縄料理	ぶた肉 刻み昆布 牛乳 鮭 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 大根 ししいたけ 小松菜 ねぎ	544	22.4	
11	木	ピピンパ ゆでとうもろこし キャベツの中華炒め 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 ごま油		しょうが にんにく ぜんまい たけのこ にんじん もやし もやし 小松菜 とうもろこし ねぎ キャベツ	577	15.4	
12	金	チリビーンズライス 野菜のソテー くだもの (予定: 冷凍みかん) くだもの 冷凍みかん(予定)	ぶた肉 大豆 牛乳		米 大麦 油 さとう		にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ コーン くだもの(予定: 冷凍みかん)	610	15.3	
16	火	じゃことわかめのごはん 煮ひだし じゃがいものそぼろ煮	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 油揚げ ぶた肉		米 ごま油 さとう 油 じゃがいも こんにゃく かたくり粉		にんじん もやし 小松菜 ぶなめしめ しょうが たまねぎ しいたけ さやいんげん	562	15.1	
17	水	柏パン とり肉の照り焼き 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	581	18.8	
18	木	枝豆そぼろごはん 魚の西京焼き 貝だくさんすまし汁 旬の野菜 枝豆	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	
19	金	夏野菜の米粉カレーライス もやしとコーンのソテー 旬の野菜	ぶた肉 牛乳		米 大麦 油 米粉		しょうが にんにく たまねぎ にんじん スプーキー二 かぼちゃ なす さやいんげん もやし コーン 小松菜	604	13.0	



9月献立表



2学期給食開始											
2	月	豚丼 けんちん汁	ぶた肉 牛乳 油揚げ 豆腐		米 大麦 さとう しらたき ごま油 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 しいたけ 小松菜 ねぎ	571	17.4		

※ 食材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14回

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学生)】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 g	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	576	17.3	30.0	2.4	307	87	2.2	230	0.32	0.45	16	5.8

※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