

# 令和7年

# 7月献立表

大泉東小学校

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		1食分 (kcal)	エネルギー (%)
1 火	麦ご飯 牛乳 根菜たっぷり厚焼き卵 ジャコひじき 豆腐と大根のすまし汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 油あげ ちりめんじゃこ ひじき とうふ		米 大麦 米油 さとう こんにゃく		にんじん ごぼう きりぼしだいこん 葉ねぎ ごまつな だいこん たまねぎ えのきたけ		606	16.9
2 水	ココア揚げパン 牛乳 ポークビーンズ チーズ入りサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ		コッパン 大豆油 米油 じゃがいも さとう ごま油		しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり		600	16.9
3 木	焼肉ガーリックライス 牛乳 ジュリエンスープ 果物(すいか)	豚肉 牛乳 鶏肉 とうふ		米 米油 さとう		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ごまつな セロリー えのきたけ キャベツ すいか		573	16.1
4 金	麦ご飯 牛乳 さかなのいりどりやき ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 あじ 油あげ とうふ みそ わかめ		米 大麦 マヨネーズ(卵なし) さとう 白すりごま じゃがいも		たまねぎ ピーマン 赤ピーマン パセリ もやし にんじん ごまつな		609	18.8
7 月	あなご入りちらしずし 牛乳 セタ汁 ミルクポテト	あなご のり 牛乳 鶏肉 油あげ コンデンスミルク		米 さとう 白ごま そうめん さつまいも 大豆油		かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん えのきたけ ねぎ オクラ		642	12.8
8 火	しょうゆラーメン 牛乳 スパイシービーンズ フルーツヨーグルト	豚肉 なたと 牛乳 ひよこまめ 大豆 ヨーグルト		ちゅうかめん 米油 でんぶん 大豆油 さとう		めんま しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ ほうれんそう みかん缶 パインアップル缶 りんご缶		600	17.7
9 水	麦ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきサラダ	牛乳 豚ひき肉 さつまあげ 大豆 ひじき		米 大麦 米油 じゃがいも ごま油 こんにゃく さとう でんぶん 白ごま		しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん もやし きゅうり コーン		594	14.9
10 木	ごはん 牛乳 さけのバターしょうゆやき とうもろこし どさんこ汁	牛乳 さけ 豚肉 とうふ みそ		米 バター じゃがいも ごま油		コーン たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし		580	21.3
11 金	なつやさいのカレーライス 牛乳 キャベツのじゃこ炒め	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ		米 大麦 米油 じゃがいも 小麦粉 米粉 バター 大豆油 ざらめ		にんにく しょうが たまねぎ(地場) にんじん トマト缶 かぼちゃ なす キャベツ コーン ごまつな		625	13.5
14 月	豆腐のうま煮丼 牛乳 かきたま汁 メロン	豚肉 焼き豆腐 牛乳 たまご		米 米油 でんぶん ごま油		しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし はくさい ねぎ えのきたけ ごまつな メロン		619	18.1
15 火	ごはん 牛乳 焼きししゃも かぼちゃと生揚げの煮物 野菜の煮ひたし	牛乳 ししゃも 豚ひき肉 厚揚げ		米 米油 さとう でんぶん		しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん もやし キャベツ		587	17.3
16 水	わかめご飯 牛乳 トマト肉じゃが フルーツ白玉	わかめ 牛乳 豚肉		米 米油 じゃがいも さとう 白玉団子		にんじん たまねぎ トマト缶 さやいんげん パインアップル缶 みかん缶 りんご缶		647	14.4
17 木	ごはん 牛乳 味噌カツ ゆできゃべつ とうがんのすまし汁	牛乳 豚肉 みそ		米 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう		キャベツ にんじん ねぎ とうがん ごまつな		646	15.4

※ 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。 ※給食回数13回

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	610	16.4	29.4	2.2	345	94	2.2	248	0.43	0.50	28	6.3
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

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



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

### ◇6月に使用した食材の主な産地◇

米：青森県	キャベツ：練馬区	大根：練馬区
豚肉：群馬県	きゅうり：練馬区	小松菜：東京都
鶏肉：岩手県	にんにく：青森県	生姜：高知県
ぶなしめじ：長野県	玉ねぎ：兵庫県	にんじん：千葉県
えのきたけ：長野県	もやし：栃木県	ねぎ：茨城県
じゃがいも：長崎県	冷凍みかん：神奈川/和歌山	メロン：茨城県