

令和8年

7月献立表

大泉東小学校

実施日	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			エネルギー (kcal)	エネルギー (%)
1 水	わかめご飯 牛乳 トマト肉じゃが(練馬じゃがいも) フルーツ白玉	わかめ 牛乳 豚肉			米 米油 じゃが芋(一斉給食) 砂糖 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			633	14.0
2 木	麦ご飯 牛乳 バイタ焼き(茨城) 煮合い(茨城) かきたま汁	牛乳 いわし みそ 油揚げ とり肉 豆腐 卵			米 大麦 砂糖 マヨネーズ(卵なし) でん粉 米油 しらたき 白ごま			生姜 葉ねぎ ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 えのきたけ			618	20.2
3 金	炒めジャージャー麺 牛乳 ポテトサラダ スライスパン	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳			米油 中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま じゃが芋 大豆油			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし 干しいたけ きゅうり パインアップル缶			581	17.5
6 月	ココア揚げパン 牛乳 クラムチャウダー 糸寒天サラダ	牛乳 ベーコン あさり クリーム 寒天			コッペパン 大豆油 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油 砂糖			にんじん たまねぎ えのきたけ マッシュルーム セロリー パセリ キャベツ きゅうり			593	14.1
7 火	あなご入りちらしずし 牛乳 セタ汁 りんごゼリー	あなごのり 牛乳 とり肉 油揚げ 寒天			米 砂糖 白ごま そうめん			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 りんご缶 りんごジュース			582	14.9
8 水	キムチチャーハン 牛乳 巣ごもりしゅうまい ワカメサラダ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 わかめ			米 もち麦 大豆油 砂糖 白ごま ごま油 でん粉 しゅうまいの皮			にんじん ピーマン キムチ 干しいたけ ねぎ キャベツ 生姜 きゅうり コーン			589	15.1
9 木	ごはん 牛乳 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ ツナドレサラダ	牛乳 とり肉 高野豆腐 卵 まぐろ缶			米 大麦 しらたき 砂糖 米油 ごま油			にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん チンゲンサイ もやし			586	19.7
10 金	ひじきごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き おかかあえ どさんこ汁	油揚げ ひじき 牛乳 ししゃも かつお節 豚肉 みそ			米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋 ごま油 バター			にんじん キャベツ もやし たまねぎ 生姜 にんにく コーン			600	18.2
13 月	夏野菜のカレーライス 牛乳 練馬のとうもろこし	豚肉 レンズ豆 牛乳			米 大麦 米油 じゃが芋 小麦粉 米粉 バター 大豆油 ざらめ			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム かぼちゃ なす コーン			630	13.5
14 火	豆腐のうま煮丼 牛乳 ひじきサラダ メロン	豚肉 焼き豆腐 牛乳 ひじき ハム			米 米油 でん粉 ごま油 白ごま 砂糖			生姜 にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし 白菜 ねぎ きゅうり 枝豆 メロン			587	17.5
15 水	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き もやし炒め とうがんとみそ汁	牛乳 さめ生クリーム 油揚げ みそ 大豆			米 大麦 マヨネーズ(卵なし) パン粉 米油			たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ もやし 小松菜 とうがん ねぎ			589	20.2
16 木	しょうゆラーメン 牛乳 スパイシーピーンズ フルーツヨーグルト	豚肉 なたと 牛乳 ひよこ豆 大豆 ヨーグルト			中華めん 米油 でん粉 大豆油 砂糖			めんま 生姜 にんにく たまねぎ もやし ねぎ ほうれん草 みかん缶 パインアップル缶 りんご缶			600	17.9
17 金	ご飯 牛乳 味噌カツ(愛知) コーンサラダ 小玉すいか	牛乳 豚肉 みそ			米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 大豆油			キャベツ にんじん コーン きゅうり すいか			675	14.7

※ 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 (μgRAE)	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	605	16.7	30.4	2.2	339	91	2.5	246	0.41	0.51	27	6.2
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



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

◇6月に使用した食材の主な産地◇

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 米：岩手県 | きゅうり：練馬区 | キャベツ：練馬区 |
| 豚肉：群馬県 | 大根：練馬区 | 小松菜：東京都 |
| 鶏肉：岩手県 | れんこん：茨城県 | かぼちゃ：鹿児島県 |
| ごぼう：青森県 | そらまめ：新潟県 | じゃがいも：長崎県 |
| にんじん：千葉県 | 冷凍みかん：長崎県 | メロン：茨城県 |