

令和7年

7月献立表

大泉北小学校

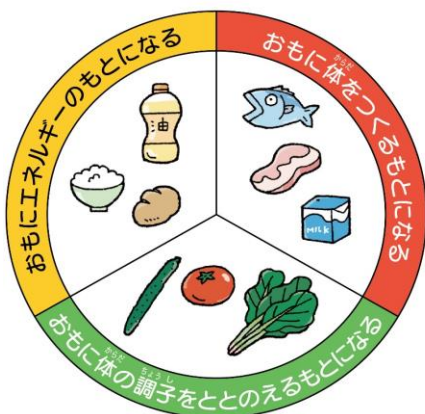
実施日	日 曜	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	★卵とじそぼろ丼 ★牛乳 ゆで枝豆 水ようかん 練馬農家さん直送!えだまめ	とりひきにく こうやどうふ ★たまご のり ★ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう あん	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ えだまめ	629	20.8
2	水	★ビスキュイパン ★牛乳 ABCスープ ◎ポテトペーコンソテー	★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく ペーコン	★まるパン ★バター グラニューとう こむぎこ こめあぶら マカロニ じゃがいも	セロリー しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ	541	14.9
3	木	ご飯 ★牛乳 ほっけの塩麹焼き 焼きのり 呉汁 もやしの和えもの おはしチャレンジ〜くるむ〜	★ぎゅうにゅう ほっけ のり だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう	にんじん ねぎ こまつな もやし きゅうり	521	20.7
4	金	★夏野菜のカレーライス ★牛乳 蒸しとうもろこし アップルゼリー 練馬農家さん直送!とうもろこし	とりもも ★ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう ★バター こむぎこ ざらめ とうもろこし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ りんごジュース	680	11.1
7	月	ちらし寿司 ★牛乳 ビリビリしらたき 七夕汁 メロン 七夕のこんだて	とりもも あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	もちこめ こめ さとう こめあぶら ごまあぶら しらたき そうめん・ひやむぎ	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん にんにく ねぎ だいこん こまつな メロン	515	15.1
8	火	★厚揚げ塩麻婆丼 ★牛乳 ひじきのピリッとサラダ	とりにく あつあげ ★ぎゅうにゅう ひじき まぐろ	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ★しろすりごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ コーン	612	17.6
9	水	ご飯 ★牛乳 かつおのさっぱり揚げ 練馬みその味噌汁 かぼちゃの煮物 練馬みその日 おはしチャレンジ〜あつめる〜	★ぎゅうにゅう かつお みそ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも やきふ さとう	うめぼし しそ にんじん キャベツ こまつな かぼちゃ	598	19.9
10	木	★じゃじゃめん ★牛乳 冬瓜のスープ ◎ココア豆 おはしチャレンジ〜はさむ、つまむ〜	ぶたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう ぶたにく いりだいず	うどん こめあぶら ★ねりごま ★しろすりごま さとう かたくりこ ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ とうがん	635	19.5
11	金	★◎練馬たまねぎのかきあげ丼 ★牛乳 ◎夏野菜の豚汁・冷凍バイン 練馬産たまねぎ給食	いか ★えび ★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ なす こまつな みょうが れいとうバイン	592	13.9
14	月	わかめご飯 ★牛乳 ★卵焼き 和風サラダ じゃがいものみそ汁 おはしチャレンジ〜きりわける〜	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ★たまご みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな	574	17.1
15	火	★えびクリームライス ★牛乳 はちみつドレッシングサラダ	とりにく ★えび いか ★ぎゅうにゅう いんげんまめ とうにゅう ★クリーム	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ はちみつ	にんじん たまねぎ しょうが セロリー エリンギ きゅうり キャベツ コーン	611	15.4
16	水	★ガパオライス ★牛乳 フォー入り五目スープ フルーツタピオカ 食育の日〜タイ王国〜	とりひきにく だいず ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ★しろごま(ねり) こめあぶら こめめん タピオカ	にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン バジル しょうが ねぎ えのきたけ もやし こまつな みかんかん バインアップルかん ももかん	689	15.1
17	木	★鶏飯 ★牛乳 ★きびなごの甘辛揚げ 切干大根のピリ辛和え 奄美のこんだて	あぶらあげ ★たまご とりもも のり ★ぎゅうにゅう ★きびなご	こめ なたねあぶら こめあぶら かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ほししいたけ たくあん しょうが ねぎ はねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし にんじん きゅうり	616	16.1
18	金	スパゲティミートソース ★牛乳 ツナサラダ ★◎フローズンヨーグルト	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう まぐろ ★フローズンヨーグルト	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ もやし	652	17.7

※ 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14回

※ ★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニューです。

※ 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。記載は中学年の栄養価です。

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	605	16.7	28.8	2.2	327	94	2.5	225	0.25	0.44	13	6.2



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

みんながそろえば 栄養満点!

