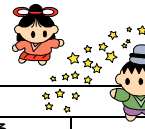


令和7年



7月献立表



大泉学園緑小学校

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)	たんぱく (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	ごはん チーズダッカルビ チョレギサラダ わかめスープ	鶏もも 黄だいず ビザチーズ 絹ごし豆腐 わかめ 卵 (鶏ガラ)	こめ 油 砂糖 じゃがいも ごま油 炒りごま てん粉	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり きょうな ねぎ	609	16.4	31.3	2.2
2	水	○	ごはん 魚の変わりソース 根野菜の揚げ煮 青梗菜のスープ	モウカサメ 黄だいず 鶏肉 (鶏ガラ)	こめ てん粉 油 砂糖 さつまいも でん粉 揚げ油 炒りごま	たまねぎ れんこん かぼちゃ ごぼう にんじん にんにく しょうが もやし チンゲンサイ ねぎ	616	17.1	25.3	2.2
3	木	○	ハシドボーク 大根サラダ 茹でとうもろこし	豚肉 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)	こめ 小麦粉 パター 油 ざらめ じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト グリンピース だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	640	13.7	26.4	1.4

7月3日(木)は、1年生がとうもろこしの皮むきをしてくれる予定です。朝、納品されたとうもろこしを1年生みんなでむいてくれます。お楽しみに！！

4	金	○	ごはん 華風大根 夏野菜の麻婆豆腐 小玉すいか	豚ひき肉 黄だいず 米みそ 木綿豆腐 (鶏ガラ)	こめ 油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ いら なす にがうり だいこん 小玉すいか	607	17.4	30.8	2.2
7	月	○	夏ちらし セタそうめん汁 セタゼリー	油揚げ あなご 卵 アガー (だし昆布・削り節)	こめ 砂糖 油 そうめん トック 星鮭	干しいたけ れんこん にんじん さやいんげん ねぎ こまつな オクラ ナタデココ みかん缶	585	14.8	24.9	2.2

7月7日はセタです。お許のきいたごはんに彩りがきれいな具材を混ぜてちらし寿司にします。そうめんを天の川に見立てたセタそうめん汁です。きれいな星が見られるといいですね。

8	火	○	コーンチーズトースト ポトフ 人参ドレッシングサラダ	ビザチーズ しらす干し パーコン いんげんまめ ウインナー (鶏ガラ)	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 砂糖	コーン缶 たまねぎ にんじん キャベツ にんにく にんじん きゅうり だいこん	593	16.9	40.7	3.1
9	水	○	ごはん キャベツと厚揚げの味噌炒め ししゃものカレー風味焼き	鶏ひき肉 生揚げ みそ ししゃも (鶏ガラ)	こめ 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ さやいんげん	611	19.1	35.6	2.4
10	木	○	ごはん 厚焼きたまご 磯煮 みそ汁 バイン	豚ひき肉 卵 芽ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ (削り節)	こめ 油 砂糖 つきこんにやく 氷砂糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし バイン缶	614	17.6	28.0	2.7
11	金	○	練馬の玉ねぎのかき揚げ丼 夏野菜のみそ汁 バインゼリー	もずく 卵 みそ 豆腐 アガー (削り節)	こめ 揚げ油 小麦粉 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん かぼちゃ アスパラガス ぶなしめじ バインジュース	611	12.0	21.2	2.0

練馬区内産の玉ねぎを使ってかき揚げ丼にします。お楽しみに！！今年は、6月にキャベツとじゃが芋の一斉献立を実施しました。秋からの収穫も楽しみです。

14	月	○	盛岡じゃじゃ麺 ブルーベリーマフィン	みそ 鶏ひき肉 黄だいず 卵 調理用牛乳 (削り節・鶏ガラ)	うどん 油 砂糖 くず粉 ごま油 パター 小麦粉	にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり ブルーベリー	603	16.3	29.4	2.5
15	火	○	ごはん 小判焼き 五色煮	あじミンチ いか 芽ひじき 卵 みそ 生クリーム 鶏肉 生揚げ (削り節)	こめ 砂糖 でん粉 油 こんにやく じゃがいも	にんじん もやし しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ コーン さやいんげん	613	19.1	24.8	1.9
16	水	○	ガバオライス (タイ料理) トマトスープ (卵入り) おかしなおかしな目玉焼	鶏ひき肉 黄だいず 粉寒天 調理用牛乳 脱脂粉乳 (鶏ガラ)	こめ 油 砂糖 じゃがいも くず粉	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤パプリカ トマト 黄桃缶	644	14.4	22.4	1.6
17	木	○	ごはん いわしのかば焼き 変わり煮浸し 冬瓜のスープ	いわし 凍り豆腐 油揚げ 鶏肉 (鶏ガラ)	こめ てん粉 油 砂糖 つきこんにやく	しょうが こまつな はくさい ねぎ にんじん 干しいたけ とうがん	620	16.8	27.1	2.0
18	金	○	夏野菜のカレー(カレー入り) トマトサラダ(玉ねぎ) フルーツヨーグルト	豚肉 ひよこ豆 ヨーグルト (豚骨)	こめ 油 パター小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ にがうり かぼちゃ トマト みかん缶 バイン缶 黄桃缶	603	12.1	26.7	2.0

※ 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。 ※給食回数14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	612	16.0	28.1	2.2	365	96	2.6	217	0.24	0.45	18	8.7

6月から八百屋さんの協力で練馬区内の野菜を使っています。6月は、じゃが芋・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・にんにくなどを使いました。

一斉給食でも、じゃが芋と玉ねぎをいただきました。7月も引き続き区内産の野菜を取り入れていきたいと思っています。

※ とまと・なす・ピーマンなどです。農家さんの生産量によって種類や使用量が変わることもあります。

