

令和7年

7月献立表

泉新小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	ごはん 飲用牛乳 赤魚のにんにく味噌焼き 地場産じゃがいものきんぴら かきたま汁 地場産じゃがいも 使用	牛乳 赤魚 みそ 豚肉 とり肉 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 なたね油 ごんにやく じゃが芋 片栗粉	にんにく ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜	566	19.9	26.2	2.1
2	水	もやしの中華丼 飲用牛乳 バリバリサラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 刻み昆布	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 ワンタンの皮 揚げ油	にんにく もやし ねぎ ピーマン 赤ピーマン たけのこ キャベツ 小松菜 にんじん コーン	561	15.8	27.0	2.1
3	木	セサミトースト 飲用牛乳 レンズ豆のシチュー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 ヨーグルト	食パン マーガリン グラニュー糖 白すりごま白ねりごま なたね油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ りんご缶 みかん缶 パインアップル缶	632	13.9	36.0	2.0
4	金	ごはん 飲用牛乳 ししゃもの南蛮漬け 磯の香りとえ 生揚げと野菜の味噌汁	牛乳 ししゃも のり 厚揚げ 大豆 みそ	米 揚げ油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれん草 小松菜	589	16.2	30.4	2.6
7	月	あなご入りちらし寿司 飲用牛乳 セタ汁 フルーツ入りサイダーゼリー	高野豆腐 油揚げ 卵 あなご 牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 寒天	米 砂糖 なたね油 焼きふ ジュース	干ししいたけ にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ パインアップル缶 みかん缶	563	16.3	29.1	2.1
8	火	ガバオライス 飲用牛乳 トムヤムクン風スープ 茹でとうもろこし	鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ベーコン 豆腐 えび	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす ピーマン 赤ピーマン バジル たけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ レモン とうもろこし	628	18.5	28.2	1.9
9	水	ごはん 飲用牛乳 さばのカレー醤油焼き 豚肉とじゃがいもの味噌煮 わかめと野菜のごま和え	牛乳 さば 豚肉 みそ わかめ	米 砂糖 片栗粉 なたね油 ごんにやく じゃが芋 ごま油 白ごま 白すりごま	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	648	16.8	29.4	1.9
10	木	マーボー焼きそば 飲用牛乳 丸ごとわかめスープ ずんだもち 地場産じゃがいも 使用	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 とり肉 冷凍くきわかめ わかめ	中華めん なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 白玉団子	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん ねぎ たけのこ にら たまねぎ 枝豆	615	18.5	32.6	2.3
11	金	地場産野菜のコメッコハヤシライス 飲用牛乳 ツナコーンサラダ 練馬区産玉ねぎ一斉給食、地場産じゃがいも使用	豚肉 牛乳 まぐろ	米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース コーン キャベツ 小松菜	631	12.7	29.0	2.1
14	月	ブルコギ丼 飲用牛乳 卵入りトックスープ	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 トック	たまねぎ もやし にんじん 生姜 にんにく にら しめじ 大根 チンゲンサイ	604	16.2	24.7	2.6
15	火	ごはん 飲用牛乳 白身魚と野菜の揚げ煮 味噌汁	牛乳 すずき 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 揚げ油 片栗粉 じゃが芋 なたね油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ コーン さやいんげん 大根 えのきたけ	577	16.4	24.5	2.2
16	水	ココアパン 飲用牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ いんげん豆	ココアパン なたね油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんにく にんじん キャベツ トマト缶 トマトピューレ	611	17.6	38.0	2.7
17	木	夏野菜のカレー ジョア ビーンズサラダ くだもの（小玉スイカ） 地場産なす 使用	豚肉 大豆 ジョア	米 麦 なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 なす たまねぎ かぼちゃ 枝豆 コーン キャベツ にんじん すいか	636	12.7	23.3	1.9
※ 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						中学年値			

今月の産地:米(青森県) 牛乳(東京都、群馬県、栃木県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道)



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

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 (中学年)	605	16.2	29.2	2.2	334	91	2.8	224	0.29	0.45	14	6.8