

令和8年 (2026)

7月献立表

南が丘小学校

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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	オリーブライストマトソース 牛乳 ポテトオニオンソテー キャベツのスープ ブルーベリーゼリー	ぶたひきにく えび いか あさり チーズ ぎゅうにゅう ぶたかた アガー	こめ むぎ オリーブゆ こめあぶら さとう じゃがいも ブルーベリージャム	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん トマト にんじん ねぎ セロリー キャベツ こまつな レモン ブルーベリー	606	16.4	27.5	2.9
2	木	たこめし 牛乳 かぼちゃやきコロッケ だいごんとにんじんのみそ汁 きゅうりとちりめんのゆかりあえ はんげしょうメニュー	たこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき とうにゅう なまクリーム チーズ ぶたにく とうにゅう あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう しろごま マッシュポテト こめあぶら こめこ こむぎこ パンこ じゃがいも	しょうが こねぎ かぼちゃ にんじん たまねぎ だいごん こまつな ねぎ きゅうり キャベツ	622	15.9	26.8	2.7
3	金	東京こまつなのパン 牛乳 てづくりになんじんジャム マカロニグラタン キャベツポテトスープ 東京産こまつなが入ったパン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あさり なまクリーム チーズ ぶたにく	とうきょうさんコマツナパン さとう かんげんみずあめ こめあぶら マカロニ こむぎこ バター パンこ じゃがいも	にんじん りんご レモン たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく しょうが キャベツ こまつな	658	15.1	37.1	2.5
6	月	深川めし 牛乳 ししゃもの南蛮漬 野菜と豆のあえもの 黄にらのすましじる	あぶらあげ あさり ぎゅうにゅう ししゃも いんげんまめ とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ ビーマン ブロッコリー きゅうり キャベツ えのきたけ きにら	599	18.0	37.4	2.9
7	火	きらきらどろろ 牛乳 チキンフ레이크やき そうめんスープ スターパンゼリー たなばたメニュー	ウインナー あさり ぎゅうにゅう とりにく チーズ なんと あぶらあげ アガー	こめ むぎ オリーブゆ バター さとう マヨネーズ (卵なし) パンこ こめあぶら コーンフ레이크 そうめん・ひやむぎ アセロラジュース	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん コーン あかビーマン ビーマン しめじ ねぎ こまつな バインアップルかん	696	17.0	30.9	3.1
8	水	むぎごはん 牛乳 なめたけ トマトいり肉じゃが 小松菜ともやしのおかか炒め ゆで枝豆 1年生枝豆収穫体験	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき かつおぶし	こめ むぎ さとう こめあぶら しらたき じゃがいも (いっせいきゅうしよく) ごまあぶら	えのきたけ しょうが たまねぎ にんじん トマト さやいんげん こまつな もやし えだまめ	599	14.0	28.1	1.6
9	木	きびごはん 牛乳 鮭のレモンやき ごぼうとゴーヤ揚げ煮 わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ だいず あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ むぎ きび こめあぶら バター かたくりこ こめこ あぶら さとう しろごま	レモン ごぼう ゴーヤ あかビーマン にんじん だいごん こまつな ねぎ	601	19.4	31.3	2.9
10	金	ジャージャーめん 牛乳 華風コーンスープ ゆでとうもろこし 2年生とうもろこし皮むき体験	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ コーン こまつな とうもろこし	668	19.8	33.4	3.1
13	月	黒米ごはん 牛乳 なすのはさみあげ 野菜のごまあえ 厚揚げのみそ汁	だいず ぎゅうにゅう まぐろ とりひきにく あぶらあげ あつあげ みそ	こめ くらまい こむぎこ こめこ あぶら さとう ごま	なす ねぎ しょうが パセリ はくさい こまつな にんじん だいごん もやし	595	16.1	33.9	2.5
14	火	バレンシアバエリア 牛乳 スパニッシュオムレツ オニオンスープ すいか	とりむね えび いか ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト にんにく さやいんげん こまつな すいか	604	18.1	35.5	3.1
15	水	アマランサスイりごはん 牛乳 もうか唐揚げ野菜ソース くきわかめのおえもの とうがんのみそ汁 試食会 1F家庭科室	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう さめ わかめ ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ アマランサス でんぶん こめこ あぶら こめあぶら さとう しろごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン あかビーマン トマトピューレ もやし にんじん こまつな きゅうり とうがん ねぎ	599	18.8	28.2	3.1
16	木	豆野菜カレーライス 牛乳 きゅうりの香り漬け フルーツ缶サイダーボンチ 1学期最後のおたのしみ給食	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ こめあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ バター ざらめ さとう ジュース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす あかビーマン かぼちゃ トマトかん きゅうり バインアップルかん ももかん みかんかん りんごかん	736	11.1	27.6	2.5

※ 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12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	632	16.6	31.4	2.7	370	103	3.4	273	0.29	0.47	22	8.3
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

9月の給食は、1日から始まります。予定献立は、牛乳、タコライス、沖縄めん入りスープ、ブドウジュースゼリーの予定です。

今、練馬区内の畑でとれる美味しい野菜 南が丘小の給食で使用!!
じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、枝豆、キャベツ