

令和8年

7月献立表

富士見台小学校

実施日		献立名	牛乳	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	ブルコギ丼 ワントンスープ きゅうりのゆかり和え	○	豚肉バラ 豚肉もも 米みそ（赤色辛みそ） 飲用牛乳 カットわかめ	無洗米 おおむぎ（米粒麦） ごま油 しらたき 焼き麴 車糖（三温糖） でん粉 ワンタンの皮	りんご にんにく 根深ねぎ にんじん 緑豆もやし にら こまつな しょうが きゅうり	582	15.8	30.3	2.5
2	木	たこ飯 ししゃもの青のり焼き うどん入りすまし汁	○	まだこ 飲用牛乳 ししゃも あおのり 油揚げ	無洗米 きび 米油 車糖（三温糖） 干しうどん	ごぼう にんじん むきえだまめ（冷凍） だいこん えのきたけ 根深ねぎ こまつな	567	22.2	26.2	3.1
3	金	セタちらし 白玉団子入りすまし汁 サイダーゼリー	○	鶏卵、全卵 鮭フレーク 飲用牛乳 もも 粉末寒天 粉ゼラチン	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 車糖（上白糖） 米油 冷凍白玉団子（もち粉） 炭酸飲料（サイダー）	かんぴょう（乾） 干しいたけ にんじん こまつな オクラ だいこん えのきたけ 根深ねぎ オレンジジュース	573	14.7	21.0	1.8
6	月	ナン ボークビーンズ スイートかぼちゃ	○	飲用牛乳 黄だいず 白いんげん豆 金時豆 豚肉もも 鶏卵、全卵（生） 調理用牛乳 生クリーム	ナン 米油 車糖（上白糖） 有塩バター 車糖（三温糖）	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ（乾） 西洋かぼちゃ	578	15.4	32.1	1.6
7	火	麦ご飯 鰯の西京みそ焼き 五目豆 セタ汁	○	飲用牛乳 さわら 米みそ（淡色辛みそ） 黄だいず まこんぶ ちらしまぼこ	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 板こんにゃく 車糖（三温糖） そうめん	干しいたけ にんじん れんこん たまねぎ こまつな 根深ねぎ	569	18.8	23.9	2.9
8	水	こめっこボークカレー 果物（スイカ）	○	豚肉もも 飲用牛乳	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 米油 じゃがいも（一斉給食） 米サラダ油 米粉 ざらめ糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく すいか	640	11.8	27.4	1.3
9	木	混ぜ込み稲荷 蒸しとうもろこし むらくも汁	○	油揚げ 焼き竹輪 飲用牛乳 鶏むね 木綿豆腐 鶏卵、全卵（生）	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 車糖（上白糖） 車糖（三温糖） でん粉	干しいたけ たけのこレトルト にんじん かんぴょう（乾） むきえだまめ（冷凍） とうもろこし だいこん こまつな 根深ねぎ	563	18.9	28.9	2.7
10	金	炒り豆腐丼 キャベツのゆかり和え 冬瓜のすまし汁	○	豚赤身ひき肉 大豆ミートミンチ 鶏卵、全卵（生） おかか 飲用牛乳 鶏もも（皮付き） 生揚げ 木綿豆腐	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 米油 車糖（上白糖） じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ エリンギ 根深ねぎ キャベツ きゅうり たけのこレトルト とうがん こまつな	611	19.2	29.2	2.8
13	月	麦ご飯 もちうさぎの竜田揚げ こんにゃくのおかか煮 白菜とさつま芋のみそ汁	○	飲用牛乳 モウカサメ おかか 油揚げ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	無洗米 おおむぎ（米粒麦） でん粉 大豆白絞油 米油 板こんにゃく 車糖（三温糖） さつまいも	しょうが にんにく にんじん たけのこレトルト だいこん ごぼう 根深ねぎ はくさい	582	16.8	26.1	2.5
14	火	みそラーメン 炒めメンマ キャロットゼリー	○	豚肉もも 米みそ（赤色辛みそ） 八丁味噌 飲用牛乳 イナアガー	米油 蒸し中華めん ラード ごま油 車糖（上白糖）	しょうが にんじん たまねぎ にんにく 根深ねぎ はくさい こまつな しなちく オレンジジュース 緑豆もやし	566	15.8	27.5	3.3
15	水	高野豆腐のそぼろご飯 三色炒め 豚汁	○	鶏肉、ひき肉 凍り豆腐 飲用牛乳 豚肉もも 油揚げ 木綿豆腐 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 米油 車糖（上白糖） 板こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう 干しいたけ グリンピース（冷凍） 緑豆もやし こまつな だいこん 根深ねぎ	584	18.4	30.7	2.5
16	木	麦ご飯 鰯の彩焼き キャベツの辛し和え 米粉すいとん汁	○	飲用牛乳 あじ 木綿豆腐 白いんげん 油揚げ	無洗米 おおむぎ（米粒麦） マヨネーズ（卵なし） 米粉 白玉粉	たまねぎ 青ピーマン 赤パプリカ キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ	597	16.8	30.5	1.9
17	金	ターメリックライス ハッシュドビーフ 小松菜ときのこの ガーリックソテー	○	飲用牛乳 国産牛肩肉 豆乳生クリーム パーコン	無洗米 おおむぎ（米粒麦） 米油 ざらめ糖（中ざら糖） 米粉 ソフトマーガリン（乳不使用）	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマトピューレー グリンピース（冷凍） ぶなしめじ スイートコーン缶 こまつな	608	13.3	35.4	2.1

※ 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

※ 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ました。そのため、エネルギー量が改訂前より低く算定されていますが栄養価的には問題ありません。

※ 2日（木）は半夏生の行事食として「たこ飯」「うどん入りすまし汁」を作ります。“半夏生”は、夏至（6月21日）からかぞえて11日目にあたります。この日は田植えを終わらせる目安となる日で、植えた稲の根が“たこの足”のようにしっかり根付くようにとの願いが込められています。ところによってはこの日にうどんを食べる風習もあります。

※ 3日（金）はセタの行事食として前倒しで実施します。「セタちらし」は天の川をイメージしました。

※ 8日（水）は練馬区産のじゃが芋を使用した全校一斉給食です。（玉葱使用の学校もあります）富士見台小学校では「こめっこボークカレー」にじゃが芋を使います。

※ 9日（木）は、一年生が全校分のとうもろこしの皮むき体験をします。全校で190本程度のとうもろこしの皮むきをしてくれます。

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 (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	586	16.7	28.4	2.4	336	89	2.2	247	0.26	0.46	13	6.0