

# 7月の献立

令和8年度 練馬区立小中一貫教育校 みらい青空学園

日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						小学部		中学部		
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		2667	たんぱく質	2667	たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(kcal)	(%)	
1	水 ガーリックチャーハン 牛乳 バリバリサラダ 練馬産玉ねぎのスープ	練馬産玉ねぎの献立 豚肉 ベーコン		牛乳 わかめ	にんじん	にんにく ねぎ キャベツ ごぼう たまねぎ(一斉給食)	米 押麦 ワントンの皮 砂糖	ごま油 油 米油	576	13.0	725	12.6
2	木 とうもろこしご飯 牛乳 鮭の塩こうじ焼き 実だくさんみそ汁 くだもの	鮭 みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 大根 さくらんぼ	米 麦 とうもろこし こんにゃく じゃが芋	バター 米油	567	17.5	735	18.6	
3	金 ご飯 牛乳 いかと大豆のかりんとう揚げ ミニトマト 中華風豆腐スープ	いか 大豆 豚ひき肉 豆腐	牛乳	ミニトマト にんじん	生姜 キャベツ たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 白ごま ごま油	614	18.2	777	17.9	
6	月 練馬スパゲティ 牛乳 アップルドレッシングサラダ 米粉のチーズケーキ	まぐろ 缶 卵	のり 牛乳 クリームチーズ クリーム	にんじん	にんにく 大根 キャベツ きゅうり コーン たまねぎ りんご レモン	スパゲティ 砂糖 米粉	オリーブ油 米油	684	14.2	868	14.0	
7	火 あなごちらし寿司 牛乳 天の川スープ きらきらゼリー	油揚げ あなご かまぼこ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜 オクラ	干しいたけ れんこん かんぴょう 枝豆 大根 たまねぎ	米 砂糖 そうめん・ひやむぎ ジュース	米油	571	15.1	722	14.5	
8	水 ご飯 牛乳 ビーンズバーグきのこあんかけ こんにゃくサラダ 冬瓜の味噌汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひよこ豆 豆乳 油揚げ みそ	牛乳	ごねぎ にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ しめじ 大根 きゅうり コーン とうがん ねぎ	米 米粉 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 白ごま	600	16.7	759	16.3	
9	木 ご飯 牛乳 豚キムチ豆腐 大根ときゅうりの中華和え フローズンヨーグルト	豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にら 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし キムチ(7/不使用) えのきたけ 大根 きゅうり	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	595	17.9	735	17.4	
10	金 揚げパン(ココア) 牛乳 ポトフ フレンチサラダ	豚肉 ワインナー	牛乳	にんじん パセリ粉	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米粉パン 粉糖 砂糖 じゃが芋	油 米油	586	16.6	790	16.4	
13	月 ご飯 牛乳 魚のこがね焼き 荻わかめのサラダ スーミータン	メルルーサ ハム レンズ豆 卵 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 小松菜 ごねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ コーン	米 砂糖 片栗粉	マヨネーズ(エック フリ) ごま油 米油	586	18.5	740	18.6	
14	火 麻婆茄子丼 牛乳 ごまだれサラダ カルピスゼリー	豚ひき肉 大豆 みそ 厚揚げ	牛乳 寒天	にんじん にら	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ エリンギ なす キャベツ きゅうり コーン	米 麦 砂糖 片栗粉 カルピス	米油 ごま油 白すりごま	675	16.1	856	15.8	
15	水 ご飯 牛乳 チキン南蛮 豚じゃがみそ汁	とり肉 豚肉 みそ	牛乳	小松菜	たまねぎ ビクルス ねぎ にんにく	米 米粉 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ(エック フリ)	633	16.9	799	16.8	
16	木 夏野菜カレーライス 牛乳 豆と野菜のマリネ セレクトデザート	とり肉 大豆	牛乳	ピーマン かぼちゃ にんじん	にんにく 生姜 なす たまねぎ 枝豆 コーン 大根 きゅうり みかん りんご パイナップル	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 油 バター	718	11.9	897	11.6	

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は宮城県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれ、青森県産まっしぐらを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道
- ★ (小学部) ランチョンマット、ハンカチ、マスクを毎日必ず持たせてください。
- ★ セレクトデザートは、冷凍パイ/冷凍アップル/冷凍みかんから自分が選んだものを1つ出します。



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	小学部 617 中学部 784	16 15.8	31.5 30.2	2.4 3.2	332 364	94 117	2.4 3.2	190 226	0.26 0.32	0.42 0.46	15 19	5.0 6.7

「早寝早起き朝ごはん」  
運動シールマーク