



令和7年

7月献立表



練馬東中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			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		2847	100kcal	脂質	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1 火		中華丼(麦ごはん・具) たこ焼き風ポテト	豚肉 厚揚げ たこ かつお節	牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 干し しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ	米 大麦 でん粉 じゃが芋	米油 ごま油 油	718	14.0	26.1	2.3
2 水		ジャンバラヤ ししゃものバジルマヨ焼き チャウダー	とり肉 ウインナー ベーコン あさり	牛乳 ししゃも 生ク リーム	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム 枝豆	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	マーガリン 米油 マ ヨネーズ(エッグフ リー)	798	14.5	41.1	3.2
3 木		麦ごはん 鶏肉といも揚げ煮 じゃこ入りピラ辛きゅうり	鶏もも 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	生姜 たまねぎ もや し きゅうり	米 大麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 米油 ごま油	719	14.7	29.0	1.8
4 金		武蔵野うどん(うどん・汁) ゴーヤチャンプルー くだもの(国産パレンシアオ レンジ)	豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	干しいたけ たまね ぎ ねぎ もやし ゴーヤ オレンジ	うどん 砂糖	米油	700	19.0	33.3	3.3
7 月		ちらし寿司 笹かまのチーズ焼き そうめん汁 七夕どうろゼリー	油揚げ 高野豆腐 さ さかまぼこ いんげ ん豆 とり肉 豆腐 ゼラチン	牛乳 青のり チーズ 寒天	にんじん オクラ 小 松菜	干しいたけ ごぼう 大根 ぶどうジュース ナタデココ缶	米 大麦 砂糖 でん 粉 そうめん	マヨネーズ(エッグフ リー)	714	15.6	25.2	3.0
8 火		麦ごはん さばのおろしポン酢焼き 鶏肉と根菜のみそ汁	さば とり肉 麦みそ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 大根 レモン ごぼう	米 大麦 砂糖 こん にやく じゃが芋	ごま油	711	18.3	32.8	2.2
9 水		焼肉丼(麦ごはん・具) みそけんちん汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 にん にく ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 はちみつ こんにやく じゃが芋	米油 ごま油	706	17.9	25.8	2.6
10 木		麦ごはん 中華風たまご焼き 冬瓜スープ	卵 豚ひき肉 鶏もも 厚揚げ	牛乳	にら にんじん チン ゲンサイ	切干大根 ねぎ 生姜 干しいたけ とうが ん	米 大麦	ごま油 米油	707	17.6	33.2	1.9
11 金		★トマトの一番給食★ ガーリックフランス 練馬産トマトのラトウイユ さつまいもソテー くだもの(小玉すいか)	ベーコン とり肉 み そ	牛乳	パセリ粉 にんじん トマト トマト缶	にんにく セロリー たまねぎ 枝豆 すい か	ソフトフランスパン 砂糖 さつま芋	マーガリン 米油 白 すりごま パター	701	14.5	36.3	2.6
14 月		はちみつレモントースト ピーンストマトシチュー グリーンサラダ	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	レモン たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン はちみつ 小 麦粉 じゃが芋	バター 米油	727	14.5	40.0	3.0
15 火		麦ごはん おさかなハンバーグ 太平燕(タイビーエン) パンナコッタ(ブルーベリー ソース)	豚ひき肉 あじ 厚揚 げ みそ 豚肉 いか あさり	牛乳 アガー 生ク リーム	にんじん チンゲンサ イ	生姜 ねぎ たまねぎ にんにく 白菜 もや し ブルーベリー	米 大麦 砂糖 小麦 粉 春雨	米油 ごま油	818	17.6	30.9	2.3
16 水		麦ごはん くじらのかりんとう揚げ もやしのからし和え 具だくさんみそ汁	くじら肉 豆腐 麦み そ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ もや し ごぼう 大根 ね ぎ	米 大麦 でん粉 小 麦粉 砂糖 こんにゃ く じゃが芋	油 白ごま ごま油	708	18.4	22.8	2.5
17 木		夏野菜カレー(麦ごはん・ ルー) もやしと小松菜の炒め物 くだもの(冷凍みかん)	高野豆腐 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶 赤ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たま ねぎ なす ズッキー ニ 黄ピーマン もや し みかん	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	米油 オリーブ油 白 ごま	707	13.4	28.0	1.7
18 金		終業式(給食はありません)	※使用したエプロンは給食当番さんが持ち帰ってください。									

※ 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

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	726	16.1	31.2	2.5	356	103	3.2	217	0.34	0.47	19	6.6
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

暑さに負けない体づくりを!



手ばかり栄養法で
主食・主菜・副菜の
1食分の目安を知ろう!

手ばかり栄養法とは、「自分の手のひらを使い、食
事の量の目安を知る方法」のことです。

★ 主食 ★



両手に収まる茶碗1杯分
食パンなら1~2枚

給食のごはんは、小皿1皿分
(約200g)を目安にしています。



★ 主菜 ★



片方の手のひらにのるくらい
魚・卵・肉・大豆製品の中から
1~2つ選んで食べよう!

★ 副菜 ★



生野菜なら両手山盛り1杯
加熱した野菜なら片手山盛り1杯

★適度な運動



ウォーキング等の軽
い運動を1日30分程
度行なうなど、汗をかく
習慣を身につけるこ
とで、体が暑さに慣れ、
夏バテや熱中症を防
ぎます。

★しつかり 睡眠



早寝・早起き
を心がけま
しょう。冷房
を使うときは、
冷やしすぎに

暑さに打ち勝つポイント

★バランスの よい食事



主食・主菜・副菜をそ
ろえると、栄養バラ
ンスが整います。豚肉等
に多く含まれるビタミ
ンB1は夏バテ予防に
役立ちます。

★こまめな 水分補給



基本は水かお茶でOK
です。汗をかいたら、イ
オン飲料などでミネラ
ルも補給しましょう。

