

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	麦ごはん 牛乳 じゃこかかぶりかけ いわしの筒煮 田舎汁	ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめんじゃこ いわし とりにく とうふ わかめ		こめ おおむぎ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ		しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ しめじ		745	19.1	23.4	2.7
2 水	豆とごぼうのドライカレー 牛乳 ナン まぜまぜサラダ 季節の献立	ぶたひきにく だいず いんげんまめ レンズまめ ぎゅうにゅう かつおぶし		こめぬかあぶら こむぎこ しろすりごま バター さとう ナン しろごま		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり だいこん ごぼう キャベツ		783	17.4	34.5	3.5
3 木	五目あんかけ丼 牛乳 わかめスープ 枝豆 季節の献立	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら しろすりごま さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも しろごま		たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ しょうが はくさい もやし チンゲンサイ ねぎ こまつな えだまめ		756	16.5	28.1	3.5
4 金	けんちんうどん 牛乳 季節の献立 夏野菜の南蛮漬 半夏生うどん カルピスゼリー	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ちくわ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう		うどん こめあぶら こんにやく じゃがいも こめぬかあぶら さとう		ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こまつな なす かぼちゃ ピーマン ねぎ		757	15.7	30.3	2.6
7 月	夏ちらし 飲用牛乳 天の川汁 七タゼリー 七夕献立	とりにく いか えび あなご たまご ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ アガー		こめ さとう こめあぶら しろごま そうめん		ほししいたけ にんじん れんこん えだまめ ねぎ えのきたけ みかんかん バインアップルかん かんびょう ぶどうジュース		772	17.6	25.2	2.8
8 火	わかめしらすごはん 牛乳 太刀魚のおろしソース 豚汁 季節の献立	たきこみわかめのもと しらすぼし ぎゅうにゅう たちうお ぶたにく あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ しろごま オリーブゆ さとう こめぬかあぶら こんにやく さといも		にんにく だいこん ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ こまつな		795	15.1	36.1	3.4
9 水	セルフホットドッグ&チョコチップ 飲用牛乳 かぶのポトフ 果物(すいか) 1年生収穫 かぶ 季節の献立	ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず		コッパン チョコチップパン こめぬかあぶら じゃがいも		キャベツ にんにく にんじん かぶ (は) たまねぎ ブロッコリー すいか		830	17.0	41.3	3.5
10 木	麦ごはん 牛乳 こまいのカレー揚げ 野菜ののり和え 吉野汁	ぎゅうにゅう めひかり やきのり とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ		こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら こんにやく やきふ		ほうれんそう にんじん もやし だいこん (は) ねぎ こまつな えのきたけ とうな		736	19.1	25.3	1.8
11 金	ジャンバラヤ 牛乳 練馬区 トマトの日 タンドリーチキン フレッシュトマトスープ	とりむね ウインナー えび いか ひよこまめ ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン レンズまめ たまご		こめ バター こめぬかあぶら じゃがいも でんぷん		セロリー にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン コーン にんにく レモン トマト		716	21.8	30.2	2.7
14 月	コーンピラフ 牛乳 世界の料理 フランス パイザヌスープ チーズとベーコンのキッシュ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご クリーム チーズ ハム		こめ バター こめあぶら こめぬかあぶら じゃがいも		にんじん たまねぎ コーン グリンピース こまつな にんにく キャベツ セロリー		779	16.8	33.9	3.1
15 火	豚肉のみそ炒め丼 牛乳 オクラのすまし汁 季節の献立 ブルーベリーマフィン	ぶたにく かまぼこ みそ ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ たまご		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろすりごま こむぎこ バター ふんとう		たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン ねぎ にんにく しょうが えのきたけ オクラ こまつな ブルーベリー		900	15.1	30.5	3.3
16 水	麦ごはん 牛乳 塩昆布和え 食育の日 山口県 鱈フライ けんちょう	ぎゅうにゅう しおこんぶ あじ たまご とりにく ちくわ とうふ		こめ おおむぎ ごまあぶら しろごま こめぬかあぶら こむぎこ パンこ こんにやく さとう こめあぶら		きゅうり キャベツ にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ さやいんげん		798	17.3	25.8	2.7
17 木	ポークカレーライス コーヒー牛乳 わかめとツナのサラダ	ぶたにく いんげんまめ レンズまめ クリーム まくろかん コーヒーぎゅうにゅう わかめ		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ しろすりごま こめぬかあぶら さとう しろごま		にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマトかん だいこん もやし コーン きゅうり		836	13.1	25.0	2.0

※ 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	785	17.0	30.1	2.9	372	114	3.1	250	0.32	0.40	17	8.1
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

<7月の主な使用食材と産地>

食材	キャベツ	豚肉 白菜 すいか ピーマン ニラ ごぼう	キャベツ	乾しいたけ	にんにく	じゃが芋 大根	鮭 玉ねぎ さやいんげん
産地	神奈川	茨城	東京	大分	青森	鹿児島	北海道
食材	もやし	ほうれん草 きゅうり 小松菜 さといも	にんじん 大根 ねぎ さつまいも キャベツ	鶏肉	しょうが じゃがいも	大根 じゃが芋 ブルーベリー 枝豆	パセリ えのきたけ しめじ
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	長崎	練馬区	長野

18日(金)は1学期終業式
です。給食はありません。