

令和7年 7月分 献立表

板橋区立志村第一小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	コーンごはん 魚の香り焼き 利休汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、油、じゃがいも、 ねりごま	牛乳 、さかな、だいず、白みそ、赤みそ	つぶコーン、しょうが、にんにく、ごぼう、こんにゃく、だいこん、にんじん、長ねぎ、チンゲンサイ	636	26.6
2	水	ガパオライス 豆腐と卵のスープ くだもの(メロン)	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、ごま油	牛乳 、とり肉、とうふ、 たまご	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、赤パプリカ、青な、 くだもの	633	24.9
3	木	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ オレンジポンチ	○	スパゲッティ 、油、じゃがいも	牛乳 、ぶた肉、ツナ、 たまご	にんにく、玉ねぎ、ボイルトマト、なす、にんじん、 みかん 、 パイン 、 おうとう 、 オレンジジュース	620	29.5
4	金	ココアパン ポテトグラタン 野菜スープ	○	ココアパン 、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、 なまクリーム 、 ソフトばんこ	牛乳 、白いんげん、とり肉、 ちゅうりよう牛乳 、とうにゅう、 こなチーズ 、ぶた肉、ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、セロリー、にんじん、キャベツ、つぶコーン	616	25.2
7	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚のみそ漬けやき そうめん入りすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 そうめん	牛乳 、油あげ、さかな、白みそ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、さやいんげん、だいこん、長ねぎ、青な	624	26.8
8	火	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 くだもの(こだますいか)	○	コッペパン 、油、 こむぎこ 、じゃがいも、 バター	牛乳 、ぶたひき肉、 ピザチーズ 、とり肉、 ちゅうりよう牛乳 、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、 くだもの	601	24.2
9	水	ごはん 鶏肉の塩ねぎソース 土佐酢和え もずく汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油	牛乳 、とりもも肉、花かつお、もずく、とうふ	しょうが、長ねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、玉ねぎ、青な、えのきたけ	592	24.3
10	木	サンマー麺(野菜あんかけ麺) スティックスウィートポテト	○	ちゅうかめん 、油、 白ごま 、でんぷん、ごま油、さつまいも、あげ油、さとう、水あめ	牛乳 、ぶた肉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、きくらげ、にら	640	21.7
11	金	【とれたて村給食】 ごはん ☆山形県最上町産トマトの西湖豆腐 華風和え	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、 白ごま 、ごま油	牛乳 、ぶたひき肉、だいず、れいとう豆腐	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、長ねぎ、☆ トマト 、にら、きゅうり、もやし	593	24.8
14	月	【かみぶくデー給食】 豚肉のしぐれごはん 豆あじのから揚げ 冬瓜汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 こむぎこ 、あげ油、じゃがいも、油	牛乳 、ぶたひき肉、赤みそ、豆あじ、油あげ、なまわかめ	にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうが、玉ねぎ、とうがん、えのきたけ、長ねぎ、青な	607	24.4
15	火	シナモントースト ミネストローネ ビーンズサラダ	○	食パン 、 ソフトマーガリン 、さとう、油、じゃがいも、 マカロニ	牛乳 、ぶた肉、 こなチーズ 、だいず、白いんげん	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、にんじん、ボイルトマト、きゅうり、キャベツ	586	22.2
16	水	ごはん 魚の三味焼き ゆで野菜のり和え かきたま汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、じゃがいも、でんぷん	牛乳 、さかな、白みそ、のり、なまわかめ、 たまご	しょうが、長ねぎ、えのきたけ、にんじん、キャベツ、青な、玉ねぎ	623	29.0
17	木	【鉄分強化】 ◆大豆ミート入りドライカレーライス 海藻サラダ くだもの(冷凍みかん)	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、さとう、ごま油	牛乳 、ぶたひき肉、だいずミート、かいそうミックス	にんにく、しょうが、セロリー、マッシュルーム、玉ねぎ、にんじん、トマトペースト、もやし、キャベツ、きゅうり、つぶコーン、 くだもの	629	24.7

毎月19日は食育の日です

7月の指導目標

◎給食指導：きれいなもりつけをしよう

◎栄養指導：暑さに負けない体をつくろう

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、7-mond、ごま、くだもの」を太字で表記しています。

調味料および加工品については各学校で異なります。

◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
7月分平均	552	615	694	22.9	25.3	28.2
板橋区学校給食摂取基準	547～617	611～689	690～778	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.9