

令和8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	水	たこと昆布のごはん 鶏肉の塩だれかけ みそ汁	○	こめ,むぎ,さとう,ごま油	牛乳,きざみこんぶ,たこ, 油あげ,とりもも肉, なまわかめ,とうふ, 白みそ,赤みそ	にんじん,しょうが,長ねぎ,もやし, キャベツ,えのきたけ,青な	614	27.8
2	木	【とれたて村給食】 チキンピラフ ★最上町産トマトと卵のスープ くだもの	○	こめ,むぎ,バター,油, じゃがいも,マカロニ, でんぷん	牛乳,とり肉,ぶた肉, ベーコン,たまご	玉ねぎ,にんじん,つぶコーン, ピーマン,セロリ, ★トマト,くだもの	593	21.4
3	金	ナチョスドッグ キャベツのクリームスープ くだもの	○	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, ちょうりょう牛乳, とうにゅう	玉ねぎ,にんじん,にんにく, キャベツ,くだもの	600	23.8
6	月	【鉄分強化献立】 麻婆豆腐麺 ★大豆とポテトのフライ	○	ちゅうかめん,油,さとう, でんぷん,ごま油,じゃがいも, あげ油	牛乳,ぶたひき肉, れいとうとうふ,赤みそ, だいず	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,たけのこ,ほししいたけ, 長ねぎ,にら	648	32.1
7	火	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 ししゃものピリ辛焼き 七夕汁	○	こめ,むぎ,さとう,そうめん	牛乳,油あげ,ししゃも, とり肉	にんじん,たけのこ,ほししいたけ, さやいんげん,しょうが,にんにく, 長ねぎ,だいこん,えのきたけ,	592	27.7
8	水	トマトとなすのスパゲッティ ビーンズオムレツ くだもの	○	スパゲッティ,オリーブ油,油, じゃがいも,マヨネーズ, こむぎこ,バター	牛乳,ぶた肉,ベーコン, だいず,とりひき肉,たまご	にんにく,玉ねぎ,にんじん, しめじ,マッシュルーム, トマトピューレ,ポイルトマト, なす,くだもの	665	31.7
9	木	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 茎わかめサラダ くだもの	○	こめ,むぎ,油,じゃがいも, さとう,白ごま,ごま油	牛乳,ぶた肉,赤みそ, くきわかめ	玉ねぎ,ごぼう,こんにゃく, にんじん,たけのこ, れいとうグリーンピース, キャベツ,つぶコーン, くだもの	636	20.0
10	金	【とれたて村給食】 とりめし ★魚の駒ヶ根市産玉ねぎソース 冬瓜汁	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぷん, あげ油,じゃがいも	牛乳,とり肉,さかな, とうふ,なまわかめ	にんにく,ごぼう,★玉ねぎ, しょうが,とうがん,にんじん, えのきたけ,長ねぎ,青な	619	27.2
13	月	わかめと青菜のごはん 魚の塩麹焼き なすのみそ汁	○	こめ,むぎ,白ごま, じゃがいも	牛乳,たきこみわかめ,さかな, 赤みそ,とうふ,白みそ	青な,にんじん,だいこん, なす,玉ねぎ	597	27.1
14	火	練りごまトースト ひよこ豆のスープ くだもの	○	食パン,ソフトマーガリン, ねりごま,白ごま, グラニューとう, じゃがいも,油,さとう, マカロニ	牛乳,ひよこ豆,ぶた肉, ベーコン	玉ねぎ,にんじん,にんにく, トマトピューレ,ポイルトマト, くだもの	629	20.7
15	水	ごはん 魚の薬味焼き 土佐酢和え かきたま汁	○	こめ,むぎ,さとう,ごま油, 白ごま,でんぷん	牛乳,さかな,花かつお, とり肉,とうふ,たまご	にんにく,しょうが,きゅうり, だいこん,にんじん,長ねぎ, 玉ねぎ,えのきたけ,青な	620	30.6
16	木	米粉夏野菜カレーライス 海藻サラダ プリン	○	こめ,むぎ,油,じゃがいも, こめこ,白ごま,さとう, ごま油,なまクリーム	牛乳,ぶた肉,だいず, かいそうミックス, ちょうりょう牛乳,たまご, ピザチーズ,なまわかめ	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,かぼちゃ,なす, ポイルトマト,りんご, もやし,キャベツ,きゅうり, つぶコーン	701	22.9

※くだものにはメロン、すいか、ミニトマト、冷凍みかん、オレンジを予定しています。
 ※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、アモンド、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。

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



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	561	626	706	23.6	26.1	29.2
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