

# 令和7年 7月献立表

板橋区立志村第二小学校

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	コーンライス 鶏肉のママレード焼き さっぱりポトフ	○	こめ むぎ ソフトマーガリン マーマレード 油 じゃがいも	★牛乳 とりもも肉 とり肉 ベーコン	にんにく 粒コーン缶 パセリ しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ	630	25.8
2	水	トマトソースペンネ スパニッシュオムレツ くだもの(小玉すいか)	○	オリーブ油 ★ペンネマカロニ 油 じゃがいも	★牛乳 とりひき肉 ベーコン ツナ水煮 ★粉チーズ ★調理用牛乳 ★たまご	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン くだもの	597	28.9
3	木	ポテトの麻婆丼 野菜の中華醤油和え くだもの(冷凍みかん)	○	こめ むぎ じゃがいも 揚げ油 油 さとう ごま油 でんぷん 白すりごま	★牛乳 とりひき肉 赤みそ 生わかめ	なす にんにく しょうが にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ たら キャベツ 青菜 もやし 冷凍みかん	641	20.0
4	金	ごはん のりの佃煮 スケソウタラの三味焼き 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 のり 魚 白みそ 生わかめ ★たまご	しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	625	29.3
7	月	☆七夕の行事食☆ いわしのかば焼き丼 七夕汁 七夕ゼリー	○	こめ むぎ ★小麦粉 でんぷん 揚げ油 さとう 白ごま ★そうめん	★牛乳 いわし とり肉 とうふ なた	しょうが にんじん えのきたけ 長ねぎ	651	27.1
8	火	ナチョスドッグ(パ イーミット&チーズ) キャベツのクリーム煮 くだもの(メロン)	○	★コッペパン 油 ★小麦粉 じゃがいも ソフトマーガリン	★牛乳 ぶたひき肉 ★ピザチーズ とり肉 ★調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ くだもの	614	24.4
9	水	ごはん サバのみそ漬けやき もずく汁	○	こめ むぎ さとう 白ごま ごま油	★牛乳 魚 白みそ もずく とり肉 とうふ ★たまご	にんじん 長ねぎ だいこん えのきたけ	622	28.8
10	木	練りごま豆腐担々麺 スティックスイートポテト	○	★中華めん ごま油 油 練りごま さつまいも 揚げ油 さとう 水あめ	★牛乳 ぶたひき肉 大豆 豆乳 赤みそ 白みそ	にんにく しょうが たけのこ水煮 玉ねぎ チンゲンサイ	705	25.8
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 海藻サラダ	○	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 大豆 冷凍とうふ 海藻ミックス	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ水煮 長ねぎ トマト たら キャベツ 粒コーン缶	634	25.1
14	月	ガバオライス 豆腐と卵のスープ くだもの(黄桃缶)	○	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 青菜 黄桃缶	647	24.9
15	火	シナモントースト ミネストローネ ビーンズサラダ もちクリームアイス	○	★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 ★粉チーズ 大豆 白いんげん	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ポイルトマト きゅうり キャベツ	654	22.6
16	水	豚肉のしぐれごはん 寒ポラの香り焼き 臭汁	○	こめ むぎ さとう 白ごま 油	★牛乳 ぶたひき肉 魚 とうふ 大豆 白みそ 赤みそ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが にんにく こんにゃく 大根 長ねぎ 青菜	682	34.1
17	木	【1学期給食最終日】 大豆ミート入りドライカレーライス サイダーポンチ	ジョア	こめ むぎ 油 白玉団子	★ジョア ぶたひき肉 大豆ミート	にんにく しょうが セロリー マッシュルーム水煮 玉ねぎ にんじん トマトペースト パイン缶 黄桃缶 みかん缶	626	22.4
18	金	終業式						

※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。

※材料のうち消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている品目の小麦、卵、乳、えびに★印を付けて表記しています。

◎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、公費で購入して児童に提供しています。



- ◎給食目標：きれいに盛り付けをしよう
- ◎栄養目標：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月平均	575	641	721	23.6	26.1	29.2
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8