

令和8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)	
				熱ゆ力になる	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	中華丼 わかめサラダ くだもの(メロン)	○	こめ むぎ 油 でんぷん ごま油 白ごま さとう	★牛乳 ぶた肉 ★むぎえび いか 生わかめ	にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ チンゲンサイ エリンギ きくらげ 生姜 粒コーン メロン	611	25.5
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(桃缶)	○	こめ むぎ ★バター 油 ジャがいも ★ウエーブワフタン でんぷん	★牛乳 とり肉 ぶた肉 ★たまご	玉ねぎ にんじん 粒コーン ピーマン トマト 黄桃缶	610	21.1
3	金	【NEW】麻婆豆腐めん ◆青のりピーズポテト	○	★中華めん 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも 揚げ油	★牛乳 ぶたひき肉 冷凍とうふ 赤みそ 大豆 あおさこ	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ いら	677	32.7
6	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 めばるの照り焼き たなばた汁	○	こめ むぎ さとう 白ごま ★そうめん ★生麩	★牛乳 油揚げ さけ 魚 とり肉	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 生姜 大根 えのきだけ 長ねぎ	642	31.4
7	火	ナチョスドッグ(が'イミト&チーズ) かぶのシチュー くだもの(小玉すいか)	○	★コッペパン 油 ★小麦粉 ジャがいも 米粉	★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 かぶ 小玉すいか	599	24.9
8	水	わかめと青菜のごはん メダイの薬味焼き だいこんと油揚げのみそ汁	○	こめ むぎ 白ごま さとう じゃがいも ★白玉ふ	★牛乳 炊き込みわかめ 魚 赤みそ 油揚げ 生わかめ 白みそ	青菜 にんにく にんじん 大根 長ねぎ	639	28.8
9	木	パンネアラピータ ピーズオムレツ くだもの(メロン)	○	★パンネマカロニ 油 さとう ジャがいも ★マヨネーズ	★牛乳 ぶた肉 ウィンナー ベーコン 白いんげん とりひき肉 ★たまご	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム水煮 ピーマン ポイルトマト メロン	623	31.2
10	金	【とれたて村給食】 鶏ごぼうの炊き込みごはん ★にぎすのからあげ ～駒ヶ根市産玉ねぎソースを添えて～ 海藻サラダ	○	こめ むぎ さとう 白ごま でんぷん 揚げ油 油 ごま油	★牛乳 とりひき肉 小魚 海藻ミックス	ごぼう 生姜 玉ねぎ キャベツ にんじん 粒コーン	598	24.7
13	月	チンジャオロースー丼 春雨のレモン酢かけ くだもの(小玉すいか)	○	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま油 白ごま はるさめ	★牛乳 ぶた肉	たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 粒コーン もやし レモン 小玉すいか	617	21.7
14	火	ミルクパン なすのミートソースグラタ 野菜スープ アイス風だいふく	○	★ミルクパン ジャがいも 揚げ油 油 ★小麦粉 アイス風だいふく	★牛乳 ぶたひき肉 大豆 ★ピザチーズ とり肉	なす にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム水煮 ポイルトマト トマトピューレ パセリ セロリー にんじん キャベツ 粒コーン 青菜	615	26.2
15	水	ごはん さばのごまみそ焼き キャベツのおひたし もずく入り卵のすまし汁	○	こめ むぎ さとう 白ごま 練りごま でんぷん	★牛乳 魚 白みそ 花かつお とうふ もずく ★たまご	キャベツ にんじん 大根 長ねぎ 青菜	674	27.6
16	木	【1学期の給食最終日】 夏野菜のカレーライス パンチピーズ 白玉サイダーポンチ	ミ ル ー ジュ	こめ むぎ ジャがいも 油 ★小麦粉 ★バター でんぷん 揚げ油 白玉だんご	★ミルージュCa ぶた肉 ★調理用牛乳 ★ピザチーズ 大豆	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト りんご パイン缶 黄桃缶 みかん缶	701	22.2
17	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	569	634	713	23.9	26.5	29.7
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