

令和7年 7月分献立表

板橋区立志村第四小学校

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	カレーピラフ めばるのパン粉焼き 海藻サラダ	○	学校給食用無洗米、米粒麦、 バター 、炒め油、オリーブ油、 ソフトパン粉 、 白ごま 、砂糖、油、ごま油	牛乳 、鶏肉、めばる、 粉チーズ 、海草ミックス	玉葱、人参、ピーマン、生姜、もやし、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶	598	27.3
2	水	◆ポテトのマーボー丼 豆腐と卵のスープ くだもの(メロン)	○	学校給食用無洗米、米粒麦、じゃがいも、揚げ油、油、砂糖、ごま油、 でんぶん	牛乳 、大豆ミート、豚ひき肉、赤みそ、米みそ、豆腐、 たまご	なす、にんにく、生姜、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、長葱、にら、玉葱、青菜、 メロン	661	26.7
3	木	豚肉のしぐれごはん こまいのスパイシー揚げ 冬瓜汁	○	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、 白ごま 、米粉、小麦粉、揚げ油、じゃがいも、油	牛乳 、豚ひき肉、赤みそ、小魚、油揚げ、生わかめ	人参、ごぼう、さやいんげん、生姜、にんにく、玉葱、冬瓜、えのきたけ、長葱、青菜	603	24.8
4	金	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 くだもの(冷凍みかん)	○	パン 、油、 小麦粉 、じゃがいも、 バター	牛乳 、豚ひき肉、 ピザチーズ 、鶏肉、 調理用牛乳 、豆乳	玉葱、人参、にんにく、キャベツ、 みかん	611	24.2
7	月	五目ちらし寿司 ふかのみそ漬け焼き そうめん入りすまし汁	○	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、 白ごま 、 そうめん 、 麩	牛乳 、ふか、白みそ、のり、なまわかめ、 たまご	人参、たけのこ水煮、干し椎茸、さやいんげん、大根、長葱、青菜	610	26.8
8	火	ハニーレモントースト 鶏肉と大豆のトマト煮 わかめサラダ	○	パン 、 バター 、はちみつ、じゃがいも、炒め油、砂糖、ごま油、油	牛乳 、鶏肉、大豆、生わかめ	レモン 、マッシュルーム水煮、玉葱、セロリ、にんにく、ポイルトマト、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶	590	25.4
9	水	ごはん 鶏肉の塩ねぎソース 土佐酢和え もずく汁 お楽しみデザート	○	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、ごま油、お楽しみデザート	牛乳 、鶏もも肉、花かつお、もずく、豆腐	生姜、長葱、きゅうり、大根、人参、玉葱、青菜、えのきたけ	592	24.3
10	木	冷やし中華麺 スパイシーポテトビーンズ ミニトマト	○	ラーメン 、ごま油、 白ごま 、砂糖、揚げ油、 でんぶん 、じゃがいも	牛乳 、豚肉、 錦糸たまご 、大豆	人参、キャベツ、もやし、粒コーン缶、きゅうり、干し椎茸、ミニトマト	591	24.3
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 パンサンスー	○	学校給食用無洗米、米粒麦、油、砂糖、 でんぶん 、緑豆春雨、ごま油、 白ごま	牛乳 、豚ひき肉、大豆、冷凍豆腐、ロース火腿、生わかめ	にんにく、生姜、玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ水煮、長葱、トマト、にら、きゅうり、キャベツ	634	25.6
14	月	夏野菜のカレーライス ビーンズサラダ	○	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、揚げ油、 小麦粉 、 バター 、油、砂糖	牛乳 、鶏肉、白いんげん、だいず、青大豆	にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト、赤パプリカ、なす、かぼちゃ、 りんご 、きゅうり、キャベツ	661	23.1
15	火	きな粉揚げパン ワンドンスープ オレンジポンチ	○	パン 、揚げ油、 白すりごま 、砂糖、 ウェーブワンドン 、ごま油	牛乳 、きな粉、豚肉	人参、もやし、長葱、チンゲンサイ、生姜、 みかん缶 、 パイナップル缶 、 黄桃缶 、 オレンジジュース	600	23.1
16	水	ごはん ぼんたらの三味焼き ごま和え かき玉汁	○	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、 白ごま 、 練りごま 、 白すりごま 、じゃがいも、 でんぶん	牛乳 、ぼんたら、白みそ、生わかめ、 たまご	生姜、長葱、キャベツ、もやし、小松菜、人参、玉葱	614	29.1
17	木	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ くだもの(小玉すいか)	○	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、玉葱、ポイルトマト、なす、人参、 すいか	594	29.4

毎月19日は食育の日です

※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、アーモンド、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。

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	549	612	690	23.2	25.7	28.7
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