

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	【半夏生の行事食】 ☆たこめし とりのから揚げ みそ汁	○	牛乳 たこ あおのり とり肉 生わかめ 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ むぎ 油 三温糖 でんぷん こめ粉 じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ水煮 しょうが にんにく 玉ねぎ えのきだけ 青な	619	26.0
2	木	【とれたて村給食】 カラフルピラフ ☆最上町産トマトと卵のスープ くだもの(メロン)	○	牛乳 ベーコン とり肉 ふた肉 たまご	こめ むぎ 油 バター じゃがいも でんぷん	にんにく 玉ねぎ にんじん つぶコーン缶 ビーマン トマト しめじ くだもの(メロン)	592	22.3
3	金	きなこ揚げパン ワントンスープ オレンジボンチ	○	牛乳 きな粉 ふた肉	ミルクパン 揚げ油 さとう 油 ウェーブワントン ごま油	玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが みかん缶 バイン缶 黄桃缶 オレンジジュース	614	25.6
6	月	【鉄分強化献立】 麻婆豆腐麺 ◆大豆とポテトのフライ	○	牛乳 ふたひき肉 冷凍豆腐 赤みそ 大豆	中華めん 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも 揚げ油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ 長ねぎ いら	655	31.8
7	火	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 かれのの照り焼き 七夕汁	○	牛乳 油揚げ かれい とり肉	こめ むぎ さとう 三温糖 そうめん	にんじん たけのこ水煮 干しいたけ れんこん しょうが 大根 えのきだけ 長ねぎ オクラ	624	27.0
8	水	スタミナサラダうどん きな粉豆乳煮しパン	○	牛乳 ふた肉 きな粉 たまご 豆乳	冷凍うどん 油 さとう 白ごま 薄力粉 豆乳バター	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん きゅうり	589	26.6
9	木	中華風炊き込みごはん 春雨と豆腐のスープ 茹でとうもろこし	○	牛乳 焼き豚 とり肉 豆腐 生 わかめ	もちこめ こめ むぎ ごま油 白ごま 油 緑豆春雨	干しいたけ たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ 青な しょうが とうもろこし	590	21.9
10	金	【とれたて村給食】 ごまごはん ☆小魚の駒ヶ根市産玉ねぎソース 冬瓜汁 くだもの(冷凍みかん)	○	牛乳 ししゃも 豆腐 生わかめ	こめ むぎ 白ごま でんぷん こめ粉 揚げ油 さとう じゃがいも	玉ねぎ しょうが とうがん 長ねぎ 青な くだもの(冷凍みかん)	605	23.3
13	月	ごはん のりの佃煮 さばのごまみそ焼き なす入りみそ汁	○	牛乳 刻みのり さば 白みそ 油揚げ 生わかめ 赤みそ	こめ さとう 白ごま 練りごま じゃがいも	にんじん なす 玉ねぎ キャベツ	621	27.6
14	火	アーモンドトースト ボークビーンズ PTAよりアイス♪	○	牛乳 ふた肉 大豆	食パン バター アーモンドパウダー グラニュー糖 アーモンドスライス 油 じゃがいも 赤ざらめ	セロリー 玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ	590	27.0
15	水	わかめと青菜のごはん ひじき入り卵焼き みそ入りけんちん汁	○	牛乳 炊き込みわかめ とりひき肉 ひじき たまご 豆腐 赤みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう 油	青な 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	600	25.6
16	木	夏野菜入り米粉カレーライス 海藻サラダ くだもの(小玉すいか)	○	牛乳 ふた肉 海草ミックス	こめ むぎ 油 じゃがいも こめ粉 白ごま さとう ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト りんご もやし キャベツ きゅうり つぶコーン缶 くだもの(小玉すいか)	649	20.2

★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	23.0	25.4	28.4
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