

令和7年 7月分献立表

板橋区立志村第五小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	さいりょう名			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	青豆入り五目ごはん ごまあえ さつま汁	○	こめ,もちごめ,油,さとう, ねりごま,白すりごま, じゃがいも	牛乳,ぶたひき肉,きざみこんぶ, 青だいず,油あげ,とり肉, とうふ,赤みそ,白みそ	にんじん,キャベツ,もやし, ごぼう,だいこん,青な	597	24.5
2	水	ガパオライス 豆腐と卵のスープ 小玉すいか	○	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,青な,小玉すいか	633	24.9
3	木	ごはん 魚の三味焼き ゆで野菜のりおえ もずく汁	○	こめ,むぎ,さとう,白ごま, ごま油	牛乳,さかな,白みそ,のり, もずく,とうふ	しょうが,長ねぎ,えのきたけ, にんじん,キャベツ,青な,玉ねぎ	623	29.0
4	金	シナモントースト ミネストローネ ビーンズサラダ	○	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,こなチーズ, だいず,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	586	22.2
7	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚のみそ漬けやき そうめん入りすまし汁	○	こめ,むぎ,さとう,白ごま, そうめん	牛乳,油あげ,さかな,白みそ, 星麩	にんじん,たけのこ, ほししいたけ,さやいんげん, だいこん,長ねぎ,青な	631	27.3
8	火	ごはん 鶏肉の塩ねぎソース 土佐酢和え かきたま汁	○	こめ,むぎ,さとう,ごま油, でんぷん	牛乳,とりもも肉,花かつお, ぶた肉,とうふ,たまご	しょうが,長ねぎ,きゅうり, だいこん,にんじん,玉ねぎ, 青な,えのきたけ	637	29.0
9	水	コーンごはん 魚の香り焼き 呉汁	○	こめ,むぎ,白ごま,さとう, 油,じゃがいも	牛乳,さかな,だいず, 白みそ,赤みそ	つぶコーン,しょうが,にんにく, だいこん,にんじん,玉ねぎ	651	29.4
10	木	【とれたて村給食】 ☆山形県最上町産トマトの スパゲッティ ツナ入りオムレツ 冷凍パイ	○	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,玉ねぎ,☆トマト, なす,にんじん,冷凍パイ	625	30.3
11	金	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 冷凍みかん	○	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, とうじゅう	玉ねぎ,にんじん,にんにく, キャベツ,冷凍みかん	611	24.2
14	月	麻婆豆腐丼 華風和え オレンジポンチ	○	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,だいず, れいとうどうふ	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,ほししいたけ, たけのこ,長ねぎ,にら,きゅうり, もやし,みかん,パイ, おうとう,オレンジジュース	637	23.4
15	火	サンマー麺(野菜あんかけ麺) スティックスウィートポテト	○	ちゅうかめん,油,白ごま, でんぷん,ごま油,さつまいも, あげ油,さとう,水あめ	牛乳,ぶた肉	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,もやし,キャベツ, 長ねぎ,にら	640	21.7
16	水	豚肉のしぐれごはん 豆アジのから揚げ 冬瓜汁	○	こめ,むぎ,さとう,白ごま, こむぎこ,あげ油,じゃがいも, 油	牛乳,ぶたひき肉,赤みそ, 豆アジ,油あげ,なまわかめ	にんじん,ごぼう,さやいんげん, しょうが,玉ねぎ,とうがん, えのきたけ,長ねぎ,青な	610	24.6
17	木	【鉄分強化】 ◆大豆ミート入りドライカレーライス 海藻サラダ お楽しみデザート	○	こめ,むぎ,油,白ごま,さとう, ごま油	牛乳,ぶたひき肉,だいずミート, かいそうミックス	にんにく,しょうが,セロリー, マッシュルーム,玉ねぎ, にんじん,トマトペースト, もやし,キャベツ,きゅうり, つぶコーン	620	24.4

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	559	623	703	23.3	25.8	28.8
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