

# 令和8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	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	水	トマトとなすのスパゲッティ ビーンズオムレツ 冷凍みかん	○	スパゲッティ, オリーブ, 油, じゃがいも, マヨネーズ (鶏卵不使用品)	牛乳, ぶた肉, ベーコン, だいず, とりひき肉, たまご	にんにく, 玉ねぎ, トマトピューレ, トマト, なす, 冷凍みかん	665	31.7
2	木	【とれたて村給食】 とりめし ニギスのカレー揚げ 土佐酢和え すまし汁	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん, あげ油,	牛乳, とり肉, ニギス, とうふ, なまわかめ	にんにく, ごぼう, きゅうり, だいこん, にんじん, えのき, 長ねぎ, 青な	626	28.6
3	金	ナチョスドッグ キャベツとレンズ豆のスープ フルーツポンチ	○	コッペパン, 油, さとう, ごむぎこ	牛乳, ぶたひき肉, ピザチーズ, ベーコン, とり肉, レンズ豆	玉ねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	611	23.8
6	月	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 茎わかめサラダ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, 白ごま, ごま油	牛乳, ぶた肉, 赤みそ, くきわかめ	玉ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, たけのこ, 青な, キャベツ, つぶごーン	612	20.0
7	火	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 カレイの三味焼き 七夕汁	○	こめ, むぎ, さとう, ねりごま, 白ごま, そうめん, 星麩	牛乳, 油あげ, カレイ, 白みそ, とり肉	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, れんこん, しょうが, 長ねぎ, だいこん, えのきたけ	656	29.9
8	水	【鉄分強化献立】 しょうゆラーメン ◆大豆とポテトのフライ	○	ちゅうかめん, 油, さとう, でんぶん, ごま油, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶた肉, なたと, 生わかめ, 赤みそ, だいず	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, 長ねぎ, キャベツ, 青な	627	28.6
9	木	【とれたて村給食】 ごはん ☆最上町産トマト西湖豆腐 野菜の中華和え	○	こめ, むぎ, バター, 油, さとう, でんぶん	牛乳, ぶた肉, 冷凍豆腐, 生わかめ	玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, ほししいたけ, たけのこ, 長ねぎ, たら, キャベツ, もやし, ☆トマト	615	26.1
10	金	練りごまと-toast キャベツのクリーム煮 スイカ	○	食パン, ソフトマーガリン, ねりごま, 白すりごま, じゃがいも, 油, さとう, ごめこ	牛乳, ひよこ豆, 豆乳, ぶた肉	玉ねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, パセリ, スイカ	620	21.2
13	月	ごはん 鶏肉の塩ねぎソース かきたま汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, でんぶん	牛乳, とりもも肉, ぶた肉, とうふ, たまご	にんじん, しょうが, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	630	28.2
14	火	わかめと青菜のごはん 鯖の薬味焼き 冬瓜汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, じゃがいも	牛乳, たきこみわかめ, さかな, 赤みそ, とうふ, 白みそ	青な, にんにく, 冬瓜, 長ねぎ	602	26.6
15	水	五目かけうどん たこべったん	○	うどん, 油, こむぎこ	牛乳, 油揚げ, 生わかめ, ぶた肉, たこ, 粉かつお, だいず, 豆乳	ほししいたけ, しょうが, キャベツ, つぶごーン, にんじん, 長ねぎ, 青な	615	26.0
16	木	ごはん ☆駒ヶ根市産玉ねぎ入りドライカレー 海藻サラダ お楽しみデザート	○	こめ, むぎ, 油, こむぎこ, さとう, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, かいそうミックス	しょうが, にんにく, ☆玉ねぎ, にんじん, ピーマン, セロリ, もやし, キャベツ, きゅうり, つぶごーン	635	22.4

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	552	616	694	24.3	26.9	30.2
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