

令和7年 7月分献立表

板橋区立前野小学校

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	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、マーガリン、 さとう、油、じゃがいも、マカロニ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 大豆、白いんげん	にんにく、しょうが、セロリー、 玉ねぎ、にんじん、ボイルトマト、 きゅうり、キャベツ	586	22.2
2	水	コーンごはん 魚の香り焼き 臭汁	○	米、麦、ごま、さとう、 油、じゃがいも	牛乳、魚(さば)、大豆、みそ	つぶコーン、しょうが、にんにく、 大根、にんじん、玉ねぎ	651	29.4
3	木	青豆入り五目ごはん ごまあえ さつま汁	○	米、もち米、油、さとう、 ごま、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、こんぶ、 青大豆、油あげ、とり肉、 とうふ、みそ	にんじん、キャベツ、もやし、 ごぼう、大根、青菜	597	24.5
4	金	ごはん 魚の三味焼き ゆで野菜のり和え かきたま汁	○	米、麦、さとう、ごま、 じゃがいも、でんぷん	牛乳、魚(さば)、みそ、のり、 わかめ、たまご	しょうが、長ねぎ、えのきたけ、 にんじん、キャベツ、青菜、玉ねぎ	623	29.0
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	○	米、麦、さとう、ごま、 そうめん	牛乳、油あげ、魚(さারা)、みそ	にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、さやいんげん、 大根、長ねぎ、青菜	624	26.8
8	火	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 くだもの	○	コッペパン、油、小麦粉、 じゃがいも、マーガリン	牛乳、ぶた肉、チーズ、 とり肉、豆乳	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、くだもの	611	24.2
9	水	【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 華風和え	○	米、麦、油、さとう、 でんぷん、ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉、大豆、 冷とうどうふ	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、☆トマト、 にら、きゅうり、もやし	593	24.8
10	木	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、ごま、 でんぷん、ごま油、さつまいも、 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、きくらげ、にら	640	21.7
11	金	【2年生とうもろこし皮むき】 ガパオライス 豆腐と卵のスープ ゆでとうもろこし	○	米、麦、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、青菜、とうもろこし	646	26.6
14	月	ごはん 鶏肉の塩ねぎソース 土佐酢和え もずく汁	○	米、麦、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、花かつお、 もずく、とうふ	しょうが、長ねぎ、きゅうり、 大根、にんじん、玉ねぎ、 青菜、えのきたけ	592	24.3
15	火	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ オレンジポンチ	○	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、ボイルトマト、 なす、にんじん、みかんかん、 パインカン、おうとうかん、 オレンジジュース	620	29.5
16	水	【かみかみデー】 豚肉のしぐれごはん ししゃものカレー風味揚げ 冬瓜汁	○	米、麦、さとう、ごま、 小麦粉、じゃがいも、油	牛乳、ぶた肉、みそ、 ししゃも、油あげ、わかめ	にんじん、ごぼう、さやいんげん、 しょうが、玉ねぎ、冬がん、 えのきたけ、長ねぎ、青菜	607	24.4
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 くだもの	○	米、麦、油、ごま、さとう、 ごま油	牛乳、ぶた肉、大豆ミート、 海そうミックス	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、くだもの	629	24.7

毎月19日は食育の日です

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

※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、7-mond、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。

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	553	617	695	23.1	25.5	28.5
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