

# 令和8年 7月分献立表

板橋区立前野小学校

日	曜日	こ ン 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	わかめと青菜のごはん 魚の薬味焼き 和風サラダ	○	米, 麦, 白ごま, さとう, 油	牛乳, たきこみわかめ, 魚(さば), 生わかめ, 赤みそ	青菜, にんにく, キャベツ, にんじん, きゅうり, 粒コーン	592	24.8
2	木	たこと昆布のごはん 鶏肉の塩ねぎソース みそ汁	○	米, 麦, さとう, ごま油, 白ごま	牛乳, きざみこんぶ, たこ, 油あげ, とりもも肉, 生わかめ, とうふ, 白みそ, 赤みそ	にんじん, しょうが, 長ねぎ, もやし, キャベツ, えのきたけ, 青菜	601	27.8
3	金	【2年生とうもろこし皮むき】 ごはん 魚のカレー焼き かきたま汁 ゆでとうもろこし	○	米, 麦, さとう, でんぷん	牛乳, 魚(たら), とり肉, とうふ, たまご	にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, えのきたけ, 青菜, とうもろこし	662	32.5
6	月	【鉄分強化献立・かみかみデー】 練りごま豆乳担々麺 ◆大豆とポテトのフライ くだもの	○	ちゅうかめん, 油, でんぷん, ごま油, じゃがいも, あげ油, 練りごま, ラー油	牛乳, ぶたひき肉, 大豆ミート, 赤みそ, 白みそ, 豆乳	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, チンゲンサイ, くだもの	695	33.3
7	火	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚の三味焼き 七夕汁	○	米, 麦, さとう, 練りごま, 白ごま, そうめん	牛乳, 油あげ, 魚(生さけ), 白みそ, とり肉, 星なると	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, 大根, えのきたけ, 青菜	644	28.3
8	水	【とれたて村給食】 麦ごはん ★最上町産トマトの西湖豆腐 野菜のごま酢	○	米, おし麦, 油, さとう, でんぷん, 白ごま	牛乳, ぶたひき肉, とうふ, 生わかめ	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ほししいたけ, たけのこ, ★トマト, 長ねぎ, なら, もやし, きゅうり	617	26.1
9	木	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, 米粉	牛乳, ぶたひき肉, ピザチーズ, とり肉, 豆乳	玉ねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, くだもの	591	23.8
10	金	ごはん 華風きゅうり 豚肉とじゃが芋のみそ煮 くだもの	○	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう, 白ごま, ごま油	牛乳, ぶた肉, 赤みそ	玉ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, たけのこ, 青菜, きゅうり, くだもの	606	19.7
13	月	カレーソーススパゲティー コールスロー お豆のケーキ	○	スパゲティー, 油, 小麦粉, バター, さとう, 薄力粉, 生クリーム, 黒ごま	牛乳, ぶたひき肉, 白いんげん豆ペースト, たまご	玉ねぎ, にんじん, にんにく, ピーマン, マッシュルーム, セロリ, キャベツ, つぶコーン, きゅうり	660	25.5
14	火	黒砂糖パン ビーンズオムレツ ABCマカロニスープ	○	黒ごとうパン, じゃがいも, 油, マヨネーズ, ABCマカロニ	牛乳, 大豆, とりひき肉, たまご, ベーコン, とり肉	玉ねぎ, パセリ, にんじん, キャベツ	617	28.4
15	水	【とれたて村給食】 とりめし ★ししゃもの駒ヶ根市産 玉ねぎソース 冬瓜汁	○	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, あげ油, じゃがいも	牛乳, とり肉, ししゃも, とうふ, 生わかめ	にんにく, ごぼう, ★玉ねぎ, しょうが, とうがん, 長ねぎ, 青菜	628	27.4
16	木	米粉の夏野菜カレーライス 海藻サラダ くだもの	○	米, 麦, 油, じゃがいも, 米粉, 白ごま, さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, 大豆, 海そうミックス	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, りんご, もやし, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, くだもの	664	20.0

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	570	636	718	22.9	25.3	28.2
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