

令和7年7月 献立表

板橋区立中台小学校

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、とり肉、だいず、白いんげん	にんにく、しょうが、セロリ、 玉ねぎ、にんじん、ボイルトマト、 きゅうり、キャベツ	596	22.0
2	水	だいず大豆のドライカレー 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油	牛乳、だいずミート、だいず、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、セロリ、 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、つぶコーン	661	32.2
3	木	ごはん 魚(くろむつ)の三味焼き おひたし かきたま汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 じゃがいも、でんぷん	牛乳、くろむつ、白みそ、たまご	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	622	28.9
4	金	【開校記念日お祝い給食】 赤飯 鶏のからあげ お祝いすまし汁 ももゼリー	ジョア	こめ、もちごめ、黒ごま、 でんぷん、あげ油	ジョア(ブレン)、ささげ、 とり肉、とうふ、いわいなると	しょうが、にんじん、だいこん、 長ねぎ、青な、もも	627	25.7
7	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚(さわら)のみそづけ焼き 七夕汁	○	こめ、むぎ、さとう、そうめん、ふ	牛乳、油あげ、さわら、白みそ	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、オクラ	617	26.5
8	火	ガバオライス たまごのスープ くだもの(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、バジル、青な、すいか	630	24.7
9	水	スタミナサラダうどん スティックスイートポテト	○	れいとううどん、油、さとう、 さつまいも、あげ油、水あめ	牛乳、ぶた肉	しょうが、にんにく、キャベツ、 もやし、にんじん、きゅうり	626	24.0
10	木	【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 華風あえ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、白ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉、だいず、とうふ	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	594	24.8
11	金	豚肉のしぐれごはん 小魚(豆あじ)のからあげ 冬瓜汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 でんぷん、あげ油、じゃがいも、油	牛乳、ぶた肉、赤みそ、 豆あじ、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	604	23.2
14	月	あおまめ 青豆入り五目ごはん ごまあえ もずく汁	○	こめ、もちごめ、油、さとう、 ねりごま、白すりごま、ごま油	牛乳、とり肉、青だいず、油あげ、 もずく、とうふ、たまご	にんじん、キャベツ、もやし、 長ねぎ	595	25.6
15	火	ナチョスドッグ(スパイシーミート&チーズ) キャベツのクリーム煮 くだもの(冷凍みかん)	○	コッペパン、油、こむぎこ、 じゃがいも、マーガリン	牛乳、とり肉、ピザチーズ、 ちゅうりょう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、みかん	606	24.1
16	水	コーンごはん 魚(あかうお)の香り焼き みそ汁	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、 じゃがいも	牛乳、あかうお、とうふ、 なまわかめ、赤みそ、白みそ	つぶコーン、しょうが、にんにく、 にんじん、だいこん、長ねぎ、 青な、えのきたけ	616	27.3
17	木	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ お楽しみデザート(アイス)	○	スパゲッティ、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、ツナ、たまご	にんにく、玉ねぎ、ボイルトマト、 なす、にんじん、ぶどう	619	29.2

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、アーモンド、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	616	695	23.5	26.0	29.1
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