

令和8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	水	【鉄分強化献立】 マーボーめん ◆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、 れいとう豆腐、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、にら	664	32.1
2	木	ナチョスドッグ(スパイミート&チーズ) キャベツのクリーム煮 くだもの(すいか)	○	コッペパン、油、こむぎこ、 じゃがいも、こめこ	牛乳、ぶた肉、ピザチーズ、 とり肉、ちょうりょう牛乳、 とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、すいか	601	23.8
3	金	【七夕の行事食】 ちらしずし 魚(めばる)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、ふ	牛乳、油あげ、めばる、白みそ	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、オクラ	644	27.3
7	火	【開校記念日祝い給食】 赤飯 鶏のからあげ お祝いすまし汁 星空ゼリー	ジョア	こめ、もちごめ、くろごま、 でんぶん、あげ油	ジョア(ブレン)、ささげ、 とり肉、とうふ、なると	しょうが、にんじん、だいこん、 長ねぎ、あおな、 レモン、ぶどう、みかん	627	25.7
8	水	ごはん ひじきふりかけ 魚(あじ)の薬味焼き なすのみそ汁	○	こめ、むぎ、油、白ごま、 さとう	牛乳、ひじき、かつおぶし、 あじ、赤みそ、とうふ、白みそ	にんじん、だいこん、なす、 玉ねぎ、えのきたけ、青な	624	28.8
9	木	【とれたて村給食】 ピラフ ☆最上町産トマトと卵のスープ くだもの(メロン)	○	こめ、むぎ、マーガリン、油、 じゃがいも、でんぶん ウェーブワンタン	牛乳、とり肉、ぶた肉、たまご	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、 グリーンピース、☆トマト、メロン	609	22.0
10	金	ごはん 豚肉とじゃがいものみそ煮 くきわかめサラダ	○	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、しめじ、 青な、キャベツ、つぶコーン	615	20.2
13	月	とりめし 小魚(めひかり)の長ねぎソース 冬瓜汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、あげ油	牛乳、とり肉、めひかり、 とうふ、なまわかめ	にんにく、ごぼう、長ねぎ、 しょうが、とうがん、玉ねぎ、青な	628	30.1
14	火	きなこトースト ひよこ豆のスープ フルーツポンチ	○	食パン、マーガリン、 グラニューとう、 じゃがいも、油、さとう	牛乳、きなこ、ひよこ豆、 ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 トマトピューレ、ポイルトマト、 パイ、おうとう、りんご	603	20.5
15	水	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ くだもの(冷凍みかん)	○	スパゲッティ、オリーブ油、 油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 ツナ、たまご	にんにく、玉ねぎ、 トマトピューレ、トマト、なす、 にんじん、みかん	666	32.3
16	木	【とれたて村給食】【セレクト給食】 夏野菜カレーライス ☆駒ヶ根市産玉ねぎドレッシングのサラダ セレクトデザート(アイス)	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 こめこ、さとう	牛乳、ぶた肉、 ちょうりょう牛乳	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、かぼちゃ、なす、 りんご、キャベツ、きゅうり、 つぶコーン、☆玉ねぎ、ぶどう	634	20.1

※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。

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



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	563	629	709	23.3	25.7	28.7
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