

令和7年 7月分献立表

板橋区立舟渡小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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	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, とり肉, ツナ, たまご	にんにく, 玉ねぎ, ポイルトマト(缶), なす, にんじん, みかん(缶), パイナップル(缶), オレンジジュース	614	28.9
2	水	【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	○	こめ, むぎ, 油, 白ごま, さとう, ごま油	牛乳, とりひき肉, だいずミート, かいそうミックス, ピザチーズ	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, もやし, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, すいか	618	23.6
4	金	ミルクトースト ミネストローネスープ ビーンズサラダ	○	食パン, ソフトマーガリン, グラニューとう, 油, じゃがいも, シェルマカロニ, さとう	牛乳, かとうれんにゅう, とり肉, ころもチーズ, ひよこまめ, 白いんげんまめ	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト(缶), ブロッコリー, きゅうり, キャベツ	617	23.0
7	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚のみそ漬けやき 星型米粉マカロニ入りすまし汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, こめこマカロニ	牛乳, 油あげ, めばる, 赤みそ	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, さやいんげん, かんぴょう, だいこん, 長ねぎ, 青な	627	26.9
8	火	ナチョストッグ(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	○	コッペパン, 油, こむぎこ, じゃがいも, ソフトマーガリン	牛乳, ぶたひき肉, ピザチーズ, とり肉, しょうりよう牛乳, とうにゅう, レンズまめ	玉ねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, れいとうみかん	646	25.9
9	水	ごはん 魚の三味焼き ゆで野菜のり和え かきたま汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, じゃがいも, どんぶん	牛乳, さば, 白みそ, のり, なまわかめ, たまご	しょうが, 長ねぎ, えのきたけ, にんじん, キャベツ, 青な, 玉ねぎ	622	28.3
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, どんぶん, ごま油, さつまいも, あげ油, さとう, 水あめ, 黒ごま	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	650	22.0
11	金	【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 くだもの	○	こめ, むぎ, 油, さとう, 白ごま, どんぶん, ごま油	牛乳, とりひき肉, だいず, れいとうとうふ	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, メロン	598	25.3
14	月	ごはん 鶏肉の塩ねぎソース 土佐酢和え もずく汁 ゆでとうもろこし	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, 白ごま	牛乳, とりもも肉, 花かつお, もずく, とうふ	しょうが, 長ねぎ, きゅうり, だいこん, にんじん, 玉ねぎ, 青な, えのきたけ, とうもろこし	610	24.6
15	火	豚肉のしぐれごはん ししゃもの磯辺揚げ 冬瓜汁	○	こめ, むぎ, さとう, こむぎこ, ソフトパンこ, あげ油, じゃがいも, 油	牛乳, ぶたひき肉, 赤みそ, ししゃも, たまご, あおのり, 油あげ, なまわかめ	にんじん, ごぼう, しょうが, さやいんげん, 玉ねぎ, とうがん, えのきだけ, 長ねぎ, 青な	654	28.8
16	水	ガパオライス 豆腐と卵のスープ くだもの	○	こめ, むぎ, 油, さとう, どんぶん, ごま油	牛乳, とりひき肉, とうふ, たまご	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ブッキーニ, ピーマン, 赤パプリカ, 青な, すいか	605	25.7
17	木	なつやさい 夏野菜のカレーライス ごまあえ	○	こめ, むぎ, 油, こむぎこ, 油, バター, じゃがいも, 白ごま, さとう	牛乳, とり肉, 青だいず, ピザチーズ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ブッキーニ, かぼちゃ, なす, りんご, キャベツ, 青な, もやし	690	22.4

まいつき
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、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、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	564	629	710	23.0	25.5	28.4
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