

# 令和8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	たこと昆布のごはん 鶏肉の塩ねぎソース みそ汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, <b>白ごま</b>	牛乳, きざみこんぶ, たこ, 油あげ, とりもも肉, なまわかめ, 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, 青な	603	27.8
2	木	【とれたて村給食】 チキンピラフ ★最上町産トマトと卵のスープ ゆでとうもろこし	○	こめ, むぎ, <b>バター</b> , 油, じゃがいも, <b>ウェーブワンタン</b> , でんぷん	牛乳, とり肉, <b>たまご</b>	玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, れいとうグリーンピース, ★ <b>トマト</b> , とうもろこし	589	21.6
6	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚(銀鮭)の三味焼き 七夕汁	○	こめ, むぎ, さとう, <b>ねりごま</b> , <b>白ごま</b> , <b>そうめん</b>	牛乳, 油あげ, さかな, 白みそ, とり肉, なた	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	599	28.5
7	火	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 くだもの(小玉すいか)	○	<b>コッペパン</b> , 油, じゃがいも, こめこ	牛乳, ぶたひき肉, <b>ピザチーズ</b> , とり肉, <b>ちょうりょう牛乳</b> , とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, <b>すいか</b>	576	23.8
8	水	【鉄分強化献立】 麻婆豆腐 ◆大豆とポテトのフライ	○	<b>ちゅうかめん</b> , 油, さとう, でんぷん, ごま油, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, れいとうとうふ, 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, なら	664	32.1
9	木	ごはん 魚(たら)のカレー焼き 土佐酢和え かきたま汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, でんぷん	牛乳, さかな, 花かつお, とり肉, とうふ, <b>たまご</b>	にんにく, しょうが, きゅうり, だいこん, にんじん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	567	29.3
10	金	【とれたて村給食】 とりめし ★小魚(きびなご)の駒ヶ根市産 玉ねぎソース 冬瓜汁	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, あげ油, じゃがいも	牛乳, とり肉, こぎかな, とうふ, なまわかめ	にんにく, ごぼう, ★ <b>玉ねぎ</b> , しょうが, とうがん, 長ねぎ, 青な	591	26.6
13	月	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 カリカリ油揚げのサラダ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, <b>白ごま</b> , ごま油	牛乳, ぶた肉, 赤みそ, 油あげ, くきわかめ	玉ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, たけのこ, 青な, きゅうり, キャベツ	616	21.2
14	火	練りごまトースト ひよこ豆のスープ サイダーポンチ	○	<b>食パン</b> , <b>ソフトマーガリン</b> , <b>ねりごま</b> , <b>白すりごま</b> , グラニューとう, じゃがいも, 油	牛乳, ひよこ豆, とり肉	玉ねぎ, にんじん, にんにく, トマトピューレ, ボイルトマト, <b>パイン</b> , <b>みかん</b> , <b>りんご</b>	612	20.3
15	水	わかめと青菜のごはん 魚(さば)の薬味焼き なすのみそ汁	○	こめ, むぎ, <b>白ごま</b> , さとう, じゃがいも	牛乳, たきこみわかめ, さかな, 赤みそ, とうふ, 白みそ	青な, にんにく, にんじん, だいこん, なす, 玉ねぎ	616	26.9
16	木	パンネアラビアータ ビーンズオムレツ くだもの(冷凍みかん)	○	<b>パンネマカロニ</b> , 油, さとう, じゃがいも, 卵不使用マヨネーズ	牛乳, ぶた肉, ウィンナー, ベーコン, だいず, とりひき肉, <b>たまご</b>	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, トマト, <b>冷凍みかん</b>	622	30.5
17	金	米粉の野菜カレーライス コールスロー バニラアイス	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, こめこ, さとう	牛乳, ぶた肉, だいず,	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, <b>りんご</b> , キャベツ, つぶコーン, きゅうり	728	21.4

※デザート、使用食材は変更になる可能性があります。  
 ※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。

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	552	615	694	23.4	25.8	28.9
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