

令和8年 7月分献立表

板橋区立富士見台小学校

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	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 白ごま	牛乳 刻み昆布 たこ 油揚げ 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ	にんじん しょうが ねぎ もやし キャベツ えのきだけ こまつな	603	27.8	
2	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 こむぎこ じゃがいも 米粉	牛乳 豚肉 ピザチーズ 鶏肉 豆乳	たまねぎ 玉葱 にんじん にんにく キャベツ すいか	596	23.8	
3	金	トマトとなすのスパゲッティ ビーンズオムレツ くだもの	○	スパゲティ オリーブ油 油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 鶏肉 たまご	にんにく たまねぎ トマト 玉葱 トマト トマト なす 冷凍みかん	651	30.5	
6	月	【鉄分強化献立】 マーボー豆腐麺 ◆大豆とポテトのフライ	○	中華麺 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 冷凍豆腐 みそ 大豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 干し椎茸 ねぎ たら	651	31.7	
7	火	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚の三味焼き 七タ汁	○	こめ むぎ さとう 練りごま 白ごま そうめん	牛乳 油揚げ さわり みそ 鶏肉	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 れんこん しょうが ねぎ 大根 えのきだけ	637	27.6	
8	水	【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 くだもの	○	こめ むぎ バター 油 じゃがいも でんぷん 乾燥ワントンの皮	牛乳 鶏肉 たまご	たまねぎ 玉葱 にんじん ホールコーン 冷凍グリーンピース ★ トマト すいか	594	20.1	
9	木	練りごまトースト ひよこ豆のスープ コールスロー	○	食パン ソフトマーガリン 練りごま 白すりごま グラニュー糖 じゃがいも 油 さとう	牛乳 ひよこ豆 鶏肉	たまねぎ 玉葱 にんじん にんにく トマトピューレ ホールトマト キャベツ ホールコーン きゅうり	595	21.8	
10	金	ごはん 魚のカレー焼き 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 さば かつおけずりぶし 鶏肉 豆腐 たまご	にんにく しょうが きゅうり 大根 にんじん ねぎ えのきだけ こまつな	633	31.8	
13	月	夏野菜カレーライス 海藻サラダ オレンジポンチ	○	こめ むぎ 油 じゃがいも 米粉 白ごま さとう ごま油	牛乳 鶏肉 海藻ミックス	しょうが にんにく 玉葱 にんじん かぼちゃ なす りんご ホールコーン みかん缶 パイン缶 もも缶 オレンジジュース	679	18.5	
14	火	ごはん おかかふりかけ 塩肉じゃが 茎わかめサラダ	○	こめ むぎ さとう 白ごま 油 じゃがいも バター ごま油	牛乳 かつおけずりぶし 豚肉 くきわかめ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 茶こんにやく 冷凍グリーンピース キャベツ ホールコーン	634	22.7	
15	水	【とれたて村給食】 とりめし ★小魚の駒ヶ根市産玉ねぎソー ス 夏瓜汁	○	こめ むぎ 油 さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 ししゃも 生揚げ わかめ	にんにく ごぼう ★ 玉葱 しょうが 冬瓜 ねぎ こまつな	622	27.2	
16	木	わかめと青菜のごはん 魚の薬味焼き なすのみそ汁	○	こめ むぎ 白ごま さとう じゃがいも	牛乳 わかめ ソイ(魚) みそ 豆腐	こまつな にんにく にんじん 大根 なす 玉葱	605	27.1	
17	金	終 業 式 (給食はありません。)							

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。

◆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	560	625	705	23.4	25.9	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