

令和7年 7月分献立表

板橋区立蓮根小学校

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	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, ジャガイモ	牛乳, ぶた肉, ツナ, たまご	にんにく, 玉ねぎ, ポイルトマト, なす, みかん , パイ , おうとう , オレンジジュース	618	29.4
2	水	焼きとうもろこしごはん 鶏肉の塩ねぎソース もずく汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, マーガリン(乳無)	牛乳, とりもも肉, もずく, とうふ	しょうが, 長ねぎ, つぶコーン, だいこん, にんじん, 玉ねぎ, 青な, えのきたけ	592	23.2
3	木	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(乳無), さとう, 油, ジャガイモ, マカロニ	牛乳, ぶた肉, だいず, 白いんげん	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, きゅうり, キャベツ	597	23.6
4	金	きんぴらごはん 豆あじのから揚げ 冬瓜汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま , こむぎこ , あげ油, ジャガイモ, 油	牛乳, ぶた肉, 豆あじ, 油あげ, なまわかめ	にんじん, ごぼう, ほししいたけ, 玉ねぎ, とうがん, えのきたけ, 長ねぎ, 青な	598	23.4
7	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚のみそ漬けやき そうめん入りすまし汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま , そうめん , マカロニ	牛乳, 油あげ, さかな, 白みそ	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, だいこん, 長ねぎ, 青な	624	26.8
8	火	ガパオライス 豆腐と卵のスープ メロン	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, 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, ピーマン, 赤パプリカ, 青な, メロン	627	25.2
9	水	【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	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, 白ごま , ごま油	牛乳, ぶたひき肉, だいず, れいとうどうふ	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, なら, きゅうり, もやし	605	25.7
10	木	ピリカラソイドッグ キャベツのクリーム煮 冷凍みかん	○	コッペパン, 油, こむぎこ , ジャガイモ, マーガリン(乳無)	牛乳, ピザチーズ , とり肉, ちゅうりょう牛乳 , とうにゅう, だいずミート, だいず	玉ねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, みかん	620	25.3
11	金	ごはん 魚のピリカラ焼き 土佐酢和え 呉汁	○	こめ, むぎ, 白ごま , さとう, ごま油, 油, ジャガイモ	牛乳, さかな, だいず, 白みそ, 赤みそ, 花かつお	キャベツ, しょうが, にんにく, だいこん, にんじん, 長ねぎ	636	29.8
14	月	あおめいご 青豆入り五目ごはん ごまあえ さつま汁	○	こめ, もちごめ, 油, さとう, ねりごま , 白すりごま , ジャガイモ	牛乳, ぶたひき肉, きざみこんぶ, 青だいず, 油あげ, とり肉, とうふ, 赤みそ, 白みそ	にんじん, キャベツ, もやし, ごぼう, だいこん, 青な	597	24.6
15	火	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 , ごま油, ジャガイモ, でんぷん	牛乳, さかな, のり, なまわかめ, たまご	しょうが, にんにく, 長ねぎ, えのきたけ, にんじん, キャベツ, 青な, 玉ねぎ	645	28.8
16	水	【ニコハス班交流給食】 五目あんかけ麺 スイートポテト	○	ちゅうかめん , 油, マーガリン(乳無), でんぷん, ごま油, さつまいも, さとう	牛乳, とうにゅう, いか, なるど	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, なら	594	21.7
17	木	【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 冷凍みかん	○	こめ, むぎ, 油, 白ごま , さとう, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, だいずミート, かいそうミックス	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, トマトペースト, もやし, キャベツ, つぶコーン, みかん	629	24.7

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、7-mond、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しています。

☆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	551	614	692	23.1	25.6	28.6
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