

令和8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	水	たこと昆布の炊き込みごはん 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, 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】 ★最上町産トマトとナスの スパゲティ ビーンズオムレツ 冷凍みかん	○	スパゲティ, オリーブ油, 油, じゃがいも, マヨネーズ(卵無)	牛乳, ぶた肉, ベーコン, だいず, とりひき肉, たまご	にんにく, 玉ねぎ, トマトピューレ, ★トマト, なす, みかん	645	30.6
3	金	ごはん 魚のカレー焼き 土佐酢和え 冬瓜汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, じゃがいも	牛乳, さば, 花かつお, 油あげ, なまわかめ	にんにく, しょうが, きゅうり, だいこん, にんじん, 長ねぎ, とうがん, 青な	592	26.2
6	月	【七夕の行事食】 鶏そぼろ寿司 魚の三味焼き 七夕汁	○	こめ, むぎ, さとう, ねりごま, 白ごま, そうめん, 油	牛乳, なた, さわら, 白みそ, とりひき肉	にんじん, さやいんげん, しょうが, 長ねぎ, だいこん, えのきたけ, 青な	617	28.6
7	火	ねぎコーンチャーハン ワンタンと卵のスープ メロン	○	こめ, むぎ, ごま油, 油, ウェーブワンタン, でんぶん	牛乳, とり肉, ぶた肉, たまご	玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, 長ねぎ, 万能ねぎ, もやし, 青な, しょうが, メロン	598	22.7
8	水	【鉄分強化献立】 麻婆豆腐麺 ◆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	660	32.1
9	木	練りごまトースト ひよこ豆のスープ フルーツミックス	○	食パン, マーガリン(乳無), ねりごま, 白すりごま, グラニューとう, じゃがいも, 油	牛乳, 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, みかん, おうとう, なし	601	21.6
10	金	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 茎わかめサラダ	○	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, 青な, キャベツ, つぶコーン	605	19.9
13	月	ナチョスドッグ 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, じゃがいも, こめこ	牛乳, ぶたひき肉, 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, みかん	590	23.9
14	火	【とれたて村給食】 ごはん ★小魚の駒ヶ根市産玉ねぎソース 野菜のピリ辛和え かき玉汁	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん, あげ油, 白ごま	牛乳, ニギス, とうふ, たまご	きゅうり, キャベツ, ★玉ねぎ, しょうが, にんじん, 長ねぎ, 青な, えのきたけ	614	26.8
15	水	わかめと青菜のごはん 魚のコチュジャン焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, さとう	牛乳, たきこみわかめ, シルバー, 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	592	27.0
16	木	夏野菜カレーライス 海藻サラダ すいか	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, こめこ, 白ごま, さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, レンズまめ, かいそうミックス	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, りんご, もやし, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, すいか	662	19.7

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, 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。

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	615	693	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