

令和7年 7月分献立表

板橋区立蓮根第二小学校

日	曜日	こ っ 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	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, じゃがいも	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. 5
2	水	ガパオライス 豆腐と卵のスープ すいか	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油	牛乳, とり肉, 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, くだもの	633	24. 9
3	木	ごはん さけの三味焼き 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, でんぷん	牛乳, さかな, 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	623	29. 0
4	金	ごま揚げパン ミネストローネ ビーンズサラダ	○	コッペパン, さとう, 油, じゃがいも, 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, ボイルトマト, きゅうり, キャベツ	586	22. 2
7	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 ゆでとうもろこし そうめん入りすまし汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, そうめん	牛乳, 油あげ, 白みそ	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, さやいんげん, だいこん, 長ねぎ, 青な とうもろこし	624	26. 8
8	火	焼きカレーパン キャベツのクリーム煮	○	コッペパン, 油, こむぎこ, じゃがいも, 乳不使用マーガリン	牛乳, ぶたひき肉, ピザチーズ, とり肉, ちょうりよう牛乳, とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ	611	24. 2
9	水	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, 白ごま, でんぷん, ごま油, さつまいも, あげ油, さとう, 水あめ	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	640	21. 7
10	木	キムタクごはん わかめスープ フルーツポンチ	○	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, 油	牛乳, わかめ, ぶた肉	白菜キムチ, しょうが, たくあん, だいこん, にんじん, 玉ねぎ たけのこ, しいたけ, おうとう パイン	651	29. 4
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 オレンジ	○	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, にら, きゅうり, もやし, オレンジ	593	24. 8
14	月	わかめごはん 鶏肉の塩ねぎソース 土佐酢和え もずく汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油	牛乳, とりもも肉, 花かつお, もずく, とうふ, 炊き込みわかめ	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	592	24. 3
15	火	【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 メロン	○	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, きゅうり, つぶコーン, メロン	629	24. 7
16	水	ぶたにく 豚肉のしぐれごはん ししゃものから揚げ とうがんにじる 冬瓜汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, こむぎこ, あげ油, じゃがいも, 油	牛乳, ぶたひき肉, 赤みそ, ししゃも, 油あげ, なまわかめ	にんじん, ごぼう, さやいんげん, しょうが, 玉ねぎ, とうがん, えのきたけ, 長ねぎ, 青な	607	24. 4
17	木	【PTAよりデザート】 和風スープスパゲッティ ツナ入りオムレツ アイス	○	スパゲッティ, 油, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, ツナ, たまご	にんにく, 玉ねぎ, 長ねぎ, エリンギ, にんじん, えのき, 青菜	620	29. 5

まいつき
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

※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。

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	616	694	23.0	25.4	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