

令和8年 7月分献立表

板橋区立蓮根第二小学校

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	かおりごはん 鶏肉の塩ねぎソース さわにわん	○	こめ,むぎ,さとう,ごま油, 白ごま	牛乳,ぶた肉 油あげ,とりもも肉, なまわかめ,とうふ,	にんじん,しょうが,長ねぎ,もやし, キャベツ,青な,たけのこ,だいこん ごぼう	601	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 すいか	○	こめ,むぎ,油, じゃがいも,乳不使用マーガリン でんぷん,マカロニ	牛乳,とり肉,ぶた肉, たまご ベーコン	玉ねぎ,にんじん,つぶコーン, れいとうグリーンピース, ☆トマト,くだもの	602	21.4
3	金	ナチョスドッグ 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,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	591	23.8
6	月	【鉄分強化献立】 練りごま豆乳担々麺 ナムル	○	ちゅうかめん ,油,さとう, でんぷん,ごま油,じゃがいも, あげ油,ラー油	牛乳,ぶたひき肉, 白みそ,赤みそ, だいち,テンメンジャン	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,にら	666	32.1
7	火	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 いかのかりんとう揚げ 七夕汁	○	こめ,むぎ,さとう, そうめん , 麩	牛乳,油あげ,さかな,白みそ, とり肉,いか	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	638	27.7
8	水	スパゲッティナポリタン レンズ豆のサラダ オレンジ	○	スパゲッティ ,油,	牛乳,ぶた肉,ベーコン, レンズ豆,粉チーズ	にんにく,玉ねぎ, トマトピューレ,トマト, くだもの,きゅうり	665	31.7
9	木	ごはん 鮭の香り焼き 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, たまご	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	633	31.8
10	金	【とれたて村給食】 とりめし ★ししゃも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,ごぎかな, とうふ,なまわかめ	にんにく,ごぼう,★玉ねぎ, しょうが,とうがん, 長ねぎ,青な	619	27.2
13	月	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, くぎわかめ	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	612	20.0
14	火	きなこ揚げパン ミネストローネ フルーツポンチ	○	コッペパン グラニューとう, じゃがいも,油,さとう	牛乳,きなこ,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, パイン ,みかん	629	20.7
15	水	米粉の夏野菜カレーライス 茹でとうもろこし 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,だいち, 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 ,とうもろこし くだもの	664	20.0
16	木	わかめと青菜のごはん 沖目鯛の薬味焼き 春雨スープ PTAよりお楽しみデザート	○	こめ,むぎ, 白ごま ,さとう, はるさめ	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,玉ねぎ しょうが,キャベツ,しいたけ	607	27.1

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	562	627	707	23.5	25.9	29.0
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