

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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	きなこ揚げパン ミネストローネ ビーンズサラダ	○	コッペパン, さとう, あげ油, 油, じゃがいも, シェルマカロニ	牛乳, きなこ, ぶた肉, こなチーズ, 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	633	24.9
2	水	わかめ入り枝豆ごはん 魚の風味焼き ゆで野菜のり和え かき玉汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, じゃがいも, でんぶん, ごま油	牛乳, さば, たきこみわかめ, えだまめ, きざみのり, 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, にんにく, 玉ねぎ	659	33.5
3	木	【新献立】 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, でんぶん, 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	643	21.8
4	金	ガパオライス 卵とレタスのスープ パインゼリー	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油	牛乳, とり肉, ベーコン, ぶた肉, たまご, こなかんてん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ズッキーニ, ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, パジル, セロリー, キャベツ, しめじ, レタス, バインジューズ	647	24.3
7	月	【七夕の行事食】 五目寿司 手巻きのり 魚の香味焼き 七夕汁	飲む ヨー グル ト	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, そうめん	ジョア, てまきのり, 油あげ, さわら, 白みそ, とり肉, なんと, とうふ	にんじん, たけのこ, れんこん, ほししいたけ, かんぴょう, スナッペンどう, しょうが, にんにく, 長ねぎ, えのきたけ, オクラ	665	32.1
8	火	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 バレンシアオレンジ	○	コッペパン, 油, こむぎこ, じゃがいも, バター	牛乳, ぶたひき肉, ビザチーズ, 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, バレンシアオレンジ	655	26.0
9	水	かおりごはん 鶏のたつた揚げ 土佐酢和え 呉汁	○	こめ, むぎ, でんぶん, さとう, ごま油, あげ油, 油	牛乳, とりもも肉, 花かつお, とうふ, だいず, 白みそ, 赤みそ	かおり, しょうが, 長ねぎ, きゅうり, だいこん, にんじん, 青な, ごぼう, こんにゃく	663	28.6
10	木	スタミナサラダうどん ポテトのチーズ焼き 巨峰	○	うどん, 白ごま, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, ベーコン, ビザチーズ	しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ, パセリ, きょうほう	592	26.5
11	金	【とれたて村給食】 麦ごはん ☆山形県最上町産トマトの西湖豆腐 カリパリサラダ	○	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぶん, ワンタンのかわ, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, だいず, れいとうどうふ, なまわかめ	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, キャベツ, つぶコーン, みずな, きゅうり, だいこん, レモン	661	26.0
14	月	豚肉のしぐれごはん 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, じゃがいも, 油	牛乳, ぶたひき肉, 赤みそ, 豆あじ, 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	609	24.5
15	火	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ カルピスポンチ	○	スパゲッティ, 油, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, ツナ, たまご, ベーコン	にんにく, 玉ねぎ, ボイルトマト, なす, にんじん, トマト, みかん, バイン, おうとう	643	29.6
16	水	【鉄分強化】 ◆大豆ミート入りトライカレーライス 海藻サラダ お楽しみデザート	○	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, いとかんてん	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, お楽しみデザート	630	24.8

毎月19日は食育の日です

※学校行事, 仕入れ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。

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	575	642	724	24.3	26.9	30.1
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