

令和8年 7月分献立表

板橋区立志村坂下小学校

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	【半夏生の行事食】 たこと昆布のごはん 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、たご、 油あげ、とりもも肉、 生わかめ、とうふ、 白みそ、赤みそ	にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、 キャベツ、えのきたけ、青な	609	28.0
2	木	【とれたて村給食】 きなこトースト ★最上町産トマトと卵のスープ カルピスポンチ	○	食パン、油、ウエーブワンタン、 ソフトマーガリン(乳不使用)、 グラニューとう、じゃがいも、 でんぶん	牛乳、きなこ、ぶた肉、 コンデンスミルク、 たまご	玉ねぎ、★トマト パイン、おうとう、みかん	602	21.1
3	金	コーンごはん 魚の薬味焼き さわにわん	○	こめ、むぎ、さとう、 油	牛乳、かれない、赤みそ、 ぶた肉、生わかめ	にんにく、にんじん、だいこん、 つぶコーン、さやいんげん、 まいたけ、えのきたけ、しめじ、 みずな	606	26.7
6	月	ひじきチャーハン 卵スープ すいか	○	こめ、むぎ、油、 ごま油、でんぶん	牛乳、とり肉、やき豚、 とうふ、ひじき、たまご	長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、えのきたけ、青な、 しょうが、すいか	609	25.1
7	火	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 手巻きのり 魚の三味焼き 七夕汁	飲む ヨー グル ト	こめ、むぎ、さとう、ねりごま、 白ごま、そうめん	ジョア(マスカット味)、 油あげ、てまきのり、さけ、 白みそ、とり肉	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 れんこん、かんひょう、長ねぎ、 さやいんげん、しょうが、だいこん、 えのきたけ、オクラ	614	26.7
8	水	【鉄分強化献立】 麻婆豆腐 ◆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、にら	664	32.1
9	木	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 ぶどう	○	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、ちゅうりょう牛乳、 とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、ぶどう	591	23.8
10	金	【とれたて村給食】 とりめし ★小魚の駒ヶ根市産玉ねぎソース 冬瓜のみそ汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、 あげ油、じゃがいも	牛乳、とり肉、ししゃも、 とうふ、油あげ、 白みそ、赤みそ	にんにく、ごぼう、★玉ねぎ、 しょうが、とうがん、こんにやく、 にんじん、長ねぎ、青な	647	28.1
13	月	麦ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 糸寒天のごま酢あえ	○	こめ、おしむぎ、油、じゃがいも、 さとう、白すりごま	牛乳、ぶた肉、赤みそ、 いとかなてん、油あげ	玉ねぎ、ごぼう、こんにやく、 にんじん、とうがん、青な、もやし、 きゅうり、つぶコーン	605	21.0
14	火	セルフフィッシュバーガー ミルク(ココア味) ひよこ豆のスープ	○	ショートニングパン、 ミルク、こむぎこ、 ソフトぼんご、あげ油、 じゃがいも、油	牛乳、ほき、たまご、 ひよこまめ、ぶた肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 にんにく、さやいんげん	611	29.0
15	水	トマトとなすのスパゲッティ ビーンズオムレツ アップルゼリー	○	スパゲッティ、オリーブ油、 油、じゃがいも、さとう、 マヨネーズ(卵不使用)	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 だいず、とりひき肉、 たまご、こなかてん	にんにく、玉ねぎ、 トマトピューレ、トマト、なす、 アップルジュース	662	31.4
16	木	夏野菜カレーライス 海藻サラダ お楽しみデザート	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 こむぎこ、バター、白ごま、 さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、だいず、 ピザチーズ 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、さやいんげん、もやし、 キャベツ、きゅうり、つぶコーン、 お楽しみデザート	692	21.0

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：きれいな盛りつけをしよう
- ◎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	561	626	706	23.6	26.2	29.3
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