

令和7年 7月分献立表

板橋区立北前野小学校

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	火	シナモントースト ミネストローネ ビーンズサラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン、油 さとう、じゃがいも、 マカロニ	牛乳 、とり肉、 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	596	21.6
2	水	ごはん 魚(めばる)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
3	木	ごもくれいめん 五目冷麺 スティックスウィートポテト	○	ちゅうかめん 、油、 白ごま 、 ごま油、さつまいも、 あげ油、さとう、水あめ	牛乳 、とり肉	しょうが、さやいんげん、 にんじん、もやし、キャベツ、	638	22.0
4	金	あおまめ い ごもく 青豆入り五目ごはん ごまあえ さつま汁	○	こめ、もちごめ、油、 ねりごま 、 白すりごま 、 じゃがいも、さとう	牛乳 、とりひき肉、青だいず、 きざみこんぶ、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	592	24.4
7	月	【たなばた せうじ しよく】 五目ちらし寿司 魚(あじ)のみそ漬けやき 七タ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 そうめん 、 生ふ	牛乳 、油あげ、さかな、 白みそ、とり肉	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	641	28.1
8	火	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 くだもの(冷凍みかん)	○	コッペパン 、 こむぎこ 、 じゃがいも、油	牛乳 、とりひき肉、 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、 くだもの	612	24.1
9	水	【てつぶんきょうかこんだて】 ガパオライス 豆腐と卵のスープ くだもの(小玉すいか)	○	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 、 だいずミート	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ズッキーニ、ピーマン、 赤パブリカ、青な、 くだもの	646	28.1
10	木	しぐれごはん にぎすのから揚げ 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 、とりひき肉、赤みそ、 にぎす、とり肉、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	594	24.6
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	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、 白ごま 、ごま油	牛乳 、とりひき肉、だいず、 れいとう豆腐	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	583	24.4
14	月	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	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	588	23.6
15	火	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ サイダーポンチ	○	スパゲッティ 、油、じゃがいも、 サイダー	牛乳 、とり肉、ツナ、 たまご	にんにく、玉ねぎ、ボイルトマト、 なす、にんじん、 みかん 、 りんご 、 おうとう 、	629	28.5
16	水	コーンごはん 魚(さわら)の香り焼き 呉汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 油、じゃがいも、さとう	牛乳 、さかな、だいず、 白みそ、赤みそ	つぶコーン、しょうが、にんにく、 だいこん、にんじん、玉ねぎ	651	29.4
17	木	ドライカレー 海藻サラダ セレクトデザート	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、 ごま油、さとう	牛乳 、とりひき肉、 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、	606	21.3

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	615	694	22.9	25.3	28.3
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