

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	ごはん 魚(赤魚)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	牛にゅう, あかうお, 白みそ, のり, 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, こまつな, 玉ねぎ	623	29.0
2	水	<郷土料理 沖縄県> クファシューシー もずく汁 サーターアンダギー	○	こめ, むぎ, 油, ごま油, はくりきこ, 黒さとう, さんおんと, あげ油	牛にゅう, ぶた肉, かまぼこ, こんぶ, もずく, とうふ, ちょうり用牛にゅう	にんじん, しいたけ, さやいんげん, 玉ねぎ, こまつな, えのきたけ	606	20.7
3	木	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, さとう, ソフトマーガリン, 油, じゃがいも, シエルマカロニ	牛にゅう, 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, ポイルトマト, きゅうり, キャベツ	586	22.2
4	金	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ メロン	○	スパゲッティ, 油, じゃがいも	牛にゅう, ぶた肉, ツナ, たまご	にんにく, 玉ねぎ, ポイルトマト, なす, にんじん, メロン	604	30.2
7	月	<行事食 七夕> 五目ちらしずし 魚(白糸タラ)のみそづけやき 七夕汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, そうめん, こめこマカロニ	牛にゅう, 油あげ, むきえび, 白糸タラ, 白みそ, とり肉	にんじん, たけのこ, しいたけ, かんぴょう, えだ豆, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	657	31.1
8	火	<世界の料理 タイ> ガパオライス とうふとたまごのスープ 小玉スイカ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油	牛にゅう, とりひき肉, とうふ, たまご	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, スッキーニ, ピーマン, 赤パプリカ, こまつな, こだますいか	628	25.2
9	水	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	牛にゅう, ぶたひき肉, 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, こまつな	601	24.9
10	木	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 オレンジ	○	コッペパン, 油, こむぎこ, じゃがいも, バター	牛にゅう, ぶたひき肉, ピザチーズ, とり肉, ちょうり用牛にゅう, 豆にゅう	玉ねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, オレンジ	611	24.2
11	金	<とれたて村給食 トマト> ごはん 山形県最上町産トの西湖豆腐 華風和え	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, 白ごま, ごま油	牛にゅう, ぶたひき肉, だいず, とうふ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, しいたけ, たけのこ, 長ねぎ, ☆トマト, にら, きゅうり, もやし	593	24.8
14	月	ソースやきそば 青のりビーンズポテト ゆでとうもろこし	○	ちゅうかめん, 油, でんぷん, じゃがいも, あげ油	牛にゅう, ぶた肉, いか, かつおぶし, だいず, あおさ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, ピーマン, とうもろこし	605	29.7
15	火	ぶた肉のしぐれごはん 豆あじのからあげ 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	牛にゅう, ぶたひき肉, 赤みそ, 豆あじ, 油あげ, 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, こまつな	607	24.4
16	水	<鉄分強化献立> 大豆ミート入りドライカレーライス 海そうサラダ カルピスゼリー	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ごま油	牛にゅう, ぶたひき肉, だいずミート, 海そうミックス, 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, コーン, みかんかん	632	24.2

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



※食材入荷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。  
 ※食物アレルギー対応のお子さんには別途アレルギー対応表をお配りしています。  
 ★マークの食材は、地域の農園で育ったとれたての野菜を使用します。  
 ☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています。  
 ◆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。

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	551	613	689	23.4	25.9	28.9
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8

1学期の給食は16日(水)までです。  
 2学期の給食は9月3日(水)からはじまります。