

令和8年 7月分献立表

板橋区立緑小学校

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	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, たこ, 油あげ, とりもも肉, なまわかめ, とうふ, 白みそ, 赤みそ	にんじん, しょうが, 長ねぎ, もやし, キャベツ, えのきたけ, 青な	603	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 くだもの(メロン)	○	こめ, むぎ, バター, 油, じゃがいも, ウェーブワフタン, でんぷん	牛乳, とり肉, ぶた肉, たまご	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	590	21.8
3	金	ごはん 魚(さば)のカレー焼き 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
6	月	【鉄分強化献立】 ソース焼きそば ◆大豆とポテトのフライ くだもの(すいか)	○	ちゅうかめん, 油, さとう, でんぷん, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶた肉, いか 粉かつお, だいた	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, ピーマン くだもの	591	28.8
7	火	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚(さわら)の三味焼き 七夕汁	○	こめ, むぎ, さとう, ねりごま, 白ごま, そうめん, 米粉の星形マ カロニ	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, れんこん, しょうが, 長ねぎ, だいこん, えのきたけ, 青な	639	27.7
8	水	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 きわかめサラダ	○	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, くきわかめ	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	613	20.0
9	木	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 くだもの(柑橘系)	○	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, くだもの	582	24.2
10	金	【とれたて村給食】 とりめし ★小魚(にぎすドレス)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, こぎかな, 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	トマトとなすのスパゲッティ ビーンズオムレツ くだもの(すいか)	○	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, べーコン, だいた, とりひき肉, たまご	にんにく, 玉ねぎ, トマトピューレ, トマト, なす, くだもの	656	31.8
14	火	米粉夏野菜カレーライス 海藻サラダ アップルパイ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, こめこ, 白ごま, さとう, ごま油 パイ皮, グラニューとう	牛乳, ぶた肉, だいた, 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, もやし, キャベツ, きゅうり, つぶコーン,	733	20.8
15	水	わかめと青菜のごはん 魚(めばる)の薬味焼き なすのみそ汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, じゃがいも	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, だいこん, なす, 玉ねぎ	609	27.1
16	木	ガーリックトースト ひよこ豆のスープ フルーツポンチ	○	食パン, ソフトマーガリン, じゃがいも, 油, さとう	牛乳, ひよこ豆, 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, おうとう, りんご	596	19.8

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, A-モード, 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。 ※果物は納品状況によって変更になる場合があります。
◆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	558	622	701	23.3	25.7	28.8
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