

令和8年 7月分献立表

板橋区立板橋第一小学校

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	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	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、えのきたけ、青な	594	27.7
2	木	【3年生・とうもろこしの皮むき体験】 ナチョスドッグ ポトフ 蒸しとうもろこし	○	コッペパン、油、こむぎこ、じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉、ピザチーズ、ウインナー、ぶた肉	玉ねぎ、にんにく、にんにく、キャベツ、きやいんげん、とうもろこし	596	27.2
3	金	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	○	スパゲッティ、オリーブ油、油、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、だいた、とりひき肉、たまご	にんにく、玉ねぎ、トマト、トマトピューレ、なす、すいか	648	29.7
6	月	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 茎わかめサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、赤みそ、くきわかめ	玉ねぎ、ごぼう、こんにやく、にんにく、たけのこ、青な、キャベツ、つぶコーン	605	19.6
7	火	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚の三味焼き 七夕汁	ジョアブレイン	こめ、むぎ、さとう、そうめん	牛乳、油あげ、さば、白みそ、とり肉	にんにく、たけのこ、かんぴょう、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、オクラ	594	25.3
8	水	【とれたて村給食】 キャロットライスクリームソース ★最上町産トマトと卵のスープ	○	こめ、むぎ、バター、油、こむぎこ、じゃがいも、なまクリーム、でんぷん	牛乳、ベーコン、とり肉、ホタテ、いか、ぶた肉、たまご、ちょうりょう乳	玉ねぎ、にんにく、パセリ、マッシュルーム、★トマト	681	27.0
9	木	練りごまトースト ひよこ豆のスープ みかんパインポンチ	○	食パン、ソフトマーガリン、ねりごま、白すりごま、グラニューとう、じゃがいも、油、さとう	牛乳、ひよこ豆、ぶた肉	玉ねぎ、にんにく、にんにく、トマトピューレ、ポイルトマト、 パイン、みかん	622	20.7
10	金	【鉄分強化献立】 麻婆豆腐麺 ◆大豆とポテトのフライ	○	ちゅうかめん、油、さとう、でんぷん、ごま油、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶたひき肉、れいとうどうふ、赤みそ、だいた	にんにく、しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、にら	654	31.8
13	月	開 校 記 念 日						
14	火	わかめごはん 魚の薬味焼き なすのみそ汁 くだもの	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ、さわら、赤みそ、白みそ	青な、にんにく、にんにく、かんぴょう、だいこん、なす、玉ねぎ、 メロン	616	25.7
15	水	【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、めばる、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、かんぴょう、青な	619	27.2
16	木	米粉夏野菜カレーライス 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、こめこ、さとう、ごま油	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、にんにく、かぼちゃ、なす、 りんご 、キャベツ、きゅうり、つぶコーン、青な	620	19.2
17	金	終 業 式						

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、アーモンド」、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。

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	623	702	23.7	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