

令和7年 7月分献立表

板橋区立板橋第四小学校

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	かつお飯 土佐酢あえ もずく汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、 白ごま 、ごま油	牛乳 、かつお、花かつお、 もずく、とうふ	にんじん、しょうが、きゅうり、 たまねぎ、だいこん、青菜、 えのきたけ	601	24.5
2	水	サンマー麺(野菜あんかけ麺) スティックスウィートポテト	○	ちゅうかめん 、油、 でんぶん、ごま油、さつまいも、 あげ油、さとう、水あめ	牛乳 、ぶた肉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、もやし、キャベツ、 長ねぎ、きくらげ、にら	627	21.3
3	木	ナチョスドッグ 米粉のシチュー くだもの(冷凍みかん)	○	コッペパン 、油、 こむぎこ 、 じゃがいも、マカロニ、米粉、 バター	牛乳 、大豆ミート、 ピザチーズ 、 とり肉、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう、ツナ、 白いんげん豆ペースト	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 マッシュルーム水煮、パセリ、 くだもの(冷凍みかん)	598	26.1
4	金	ごはん 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、でんぶん	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、青菜、玉ねぎ	623	29.0
7	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 和風卵焼き 七夕汁	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 そうめん 、油、星の麩	牛乳 、油あげ、とり肉、 たまご 、なまわかめ、 星型なると	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、青菜、 玉ねぎ	643	26.4
8	火	具だくさんかけうどん 青のリビーンズポテト ゆでとうもろこし	○	れいとううどん 、油、さといも、 でんぶん、じゃがいも、揚げ油	牛乳 、とり肉、油揚げ、 なまわかめ、大豆、あおさ	にんじん、青菜、長ねぎ、 キャベツ、干ししいたけ、 とうもろこし	614	27.8
9	水	【とれたて村給食】 ☆山形県最上町産トマトのミートライス 海藻サラダ くだもの(冷凍パイ)	○	こめ、むぎ、オリーブ油、さとう、 こむぎこ 、ごま油、油、 じゃがいも	牛乳 、ぶたひき肉、 だいず 、 粉チーズ 、海藻ミックス	にんにく、なす、玉ねぎ、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 もやし、☆トマト、トマトピューレ、 くだもの(冷凍パイ)	646	21.3
10	木	ごはん 魚の玉ねぎソース ごまあえ 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白すりごま 、 練りごま 、さつまいも	牛乳 、さかな、白みそ、赤みそ、 とり肉、とうにゅう	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、青菜、 もやし、ごぼう、だいこん、 白菜、こんにゃく	641	27.8
11	金	【鉄分強化】 ◆大豆ミート入りドライカレーライス ごまドレッシングサラダ くだもの(メロン)	○	こめ、むぎ、油、さとう、 練りごま 、 白ごま	牛乳 、ぶたひき肉、 だいずミート	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、 キャベツ、きゅうり、 くだもの(メロン)	634	24.3
14	月	セサミトースト 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、 さとう、油、じゃがいも、 マカロニ、 白ごま	牛乳 、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、ボイルトマト、 きゅうり、キャベツ	605	23.0
15	火	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、 でんぶん、ごま油	牛乳 、とり肉、とうふ、 たまご	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ズッキーニ、ピーマン、 赤パプリカ、青菜、 くだもの(小玉すいか)	630	24.7
16	水	ゆかりと枝豆のごはん 豆あじのピリ辛揚げ 冬瓜のみそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 こむぎこ 、あげ油、じゃがいも、 油、でんぶん、さとう	牛乳 、とうふ、豆あじ 油あげ、赤みそ、白みそ	にんじん、ごぼう、枝豆、ゆかり、 しょうが、長ねぎ、とうがん、 にんにく、青菜	615	25.8
17	木	【給食委員会考案献立】 キムチチャーハン ワンタンスープ デザートセレクト	○	こめ、むぎ、ごま油、油、 ウエーブワンタン	牛乳 、ぶた肉、とり肉	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 白菜キムチ、もやし、長ねぎ、 チンゲンサイ、しょうが	599	20.9

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、7-ミッド、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	557	621	700	22.5	24.8	27.7
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