

令和8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	水	【鉄分強化献立】 サンマー麺 ◆大豆とポテトのフライ	○	ちゅうかめん、油、あげ油、 でんぷん、ごま油、じゃがいも、	牛乳、ぶた肉、だいず	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、もやし、キャベツ、 長ねぎ、にら、きくらげ	592	29.4
2	木	セサミトースト キャベツのクリームスープ フルーツポンチ	○	食パン、油、ごむぎこ、さとう、 じゃがいも、ソフトマーガリン、 白すりごま、バター	牛乳、とり肉、 とうにゅう、 ちょうりょう牛乳	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、ドライパセリ、 パイン缶、みかん缶	636	21.2
3	金	かつお飯 土佐酢和え もずく入り卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油、 でんぷん、白ごま、あげ油	牛乳、かつお、花かつお、 もずく、とうふ、たまご	しょうが、きゅうり、青菜 だいこん、にんじん、長ねぎ、 干しいたけ	622	26.3
6	月	高菜とじゃこのチャーハン ワントンスープ くだもの(小玉スイカ)	○	こめ、むぎ、油、 ウェーブワンタン、 白ごま、ごま油	牛乳、とり肉、 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、 もやし、しょうが、チンゲンサイ、 高菜漬、つぶコーン、 くだもの(小玉スイカ)	605	21.9
7	火	【七夕の行事食】 七夕ちらし寿司 和風卵焼き そうめん入りすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 油、そうめん、さとう、星型生ふ	牛乳、油あげ、たまご、なると、 とり肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、 長ねぎ、青菜、オクラ	677	28.3
8	水	【とれたて村給食】 麦ごはん ★最上町産トマトの西湖豆腐 野菜の中華風 茹でとうもろこし	○	こめ、押しむぎ、油、 さとう、でんぷん、ごま油、 白ごま	牛乳、ぶた肉、大豆ミート、 冷凍とうふ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、長ねぎ、 にら、キャベツ、きゅうり、もやし、 とうもろこし、★トマト	656	27.7
9	木	ゆかりと枝豆のごはん 魚の薬味焼き 夏野菜のみそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま	牛乳、さかな、とうふ、 油あげ、白みそ、赤みそ	枝豆、ゆかり、にんにく、にんじん、 なす、冬瓜、玉ねぎ、かぼちゃ、青菜	601	28.0
10	金	【給食委員会考案献立】 スパゲッティナポリタン スタミナサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	スパゲッティ、オリーブ油、 油、さとう	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 なまわかめ、ツナ、粉チーズ	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、もやし、 粒コーン、くだもの(冷凍みかん)	591	24.7
13	月	ごはん とり肉とじゃが芋のみそ煮 春雨のレモン酢かけ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 さとう、りょくとうはるさめ	牛乳、とり肉、赤みそ	玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、たけのこ、青菜、 キャベツ、きゅうり、もやし、 レモン	597	19.7
14	火	夏バテ防止カレーライス 海藻サラダ くだもの(メロン)	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 ごむぎこ、白ごま、さとう、 ごま油	牛乳、とり肉、粉チーズ、 かいそうミックス	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、ズッキーニ、なす、 トマト、マッシュルーム、パプリカ、 キャベツ、きゅうり、 くだもの(メロン)	650	19.7
15	水	【とれたて村給食】 とりめし ★めひかりの駒ヶ根市産玉ねぎソース 冬瓜のかきたま汁	○	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、たまご	にんにく、ごぼう、★玉ねぎ、 しょうが、とうがん、にんじん 長ねぎ、青菜	633	28.1
16	木	【給食委員会考案 セレクト給食】 セルフフィッシュバーガー または セルフテリヤキチキンバーガー ABCマカロニスープ くだもの(冷凍パイン)	○	ショートニングパン、 ごむぎこ、油、あげ油 ABCマカロニ、ソフトパン粉	牛乳、さかな、とり肉、 レンズ豆	キャベツ、にんにく、しょうが、 にんじん、玉ねぎ、トマト、 マッシュルーム、 くだもの(冷凍パイン)	フィッシュ 649	28.9
							チキン 596	26.3

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、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。

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	559	624	703	23.0	25.4	28.4
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