

令和7年 7月分献立表

板橋区立板橋第六小学校

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	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、ソフトマーガリン、 さとう、油、じゃがいも、マカロニ	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、ポイルトマト、 きゅうり、キャベツ	586	22. 2
2	水	あおまめ い ごもく 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	牛乳、ぶたひき肉、きざみこんぶ、 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、青な	597	24. 5
3	木	コーンごはん 魚の香り焼き 呉汁	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、 油、じゃがいも	牛乳、さかな、だいず、 白みそ、赤みそ	つぶコーン、しょうが、にんにく、 だいこん、にんじん、玉ねぎ	651	29. 4
4	金	ガパオライス 豆腐と卵のスープ こだますいか	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、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、青な、くだもの	633	24. 9
7	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚のみそ漬けやき そうめん入りすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 そうめん	牛乳、油あげ、さかな、白みそ	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、青な	624	26. 8
8	火	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 もも缶	○	コッペパン、油、こむぎこ、 じゃがいも、ソフトマーガリン	牛乳、ぶたひき肉、ピザチーズ、 とり肉、ちょうりよう牛乳、 とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、くだもの	611	24. 2
9	水	【とれたて村給食】 ごはん ☆山形県最上町産トマトの西湖豆腐 華風和え	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、白ごま、ごま油	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 れいとうどうふ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 たけのこ、長ねぎ、☆トマト、 にら、きゅうり、もやし	593	24. 8
10	木	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、白ごま、 でんぷん、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	640	21. 7
11	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、でんぷん	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、青な、玉ねぎ	623	29. 0
14	月	ぶたにく しお 豚肉のしぐれごはん 豆あじのから揚げ 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	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、 豆あじ、油あげ、なまわかめ	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、青な	607	24. 4
15	火	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ オレンジポンチ	○	スパゲッティ、油、じゃがいも	牛乳、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、みかん、バイン、 おうとう、オレンジジュース	620	29. 5
16	水	ごはん とりにく しお 鶏肉の塩ねぎソース 土佐酢和え もずく汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油	牛乳、とりもも肉、花かつお、 もずく、とうふ	しょうが、長ねぎ、きゅうり、 だいこん、にんじん、玉ねぎ、 青な、えのきたけ	592	24. 3
17	木	【鉄分強化】 ◆大豆ミート入りドライカレーライス 海藻サラダ 冷凍みかん	○	こめ、むぎ、油、白ごま、さとう、 ごま油	牛乳、ぶたひき肉、だいずミート、 かいそうミックス	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、 つぶコーン、くだもの	629	24. 7

まいつき
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、7-mond」、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	552	616	694	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