

令和8年 7月分献立表

板橋区立板橋第六小学校

日	曜日	こ ン 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	トマトとなすのスパゲッティ ビーンズオムレツ もも缶	○	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, だいず, 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	665	31.7
2	木	ごはん 魚のカレー焼き 土佐酢和え かきたま汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, でんぶん	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
3	金	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	601	27.8
6	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚の三味焼き 七夕汁	○	こめ, むぎ, さとう, ねりごま, 白ごま, そうめん	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, オクラ	638	27.7
7	火	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 冷凍みかん	○	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	591	23.8
8	水	【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 こだますいか	○	こめ, むぎ, バター, 油, じゃがいも, ウェーブフワントン, でんぶん	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	602	21.4
9	木	【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, でんぶん, ごま油, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, れいとうとうふ, 赤みそ, だいず	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, 長ねぎ, なら	666	32.1
10	金	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, 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	612	20.0
13	月	わかめと青菜のごはん 魚の薬味焼き 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	607	27.1
14	火	練りごまトースト 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, 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	629	20.7
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, でんぶん, 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
16	木	米粉夏野菜カレーライス 海藻サラダ 冷凍みかん	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, こめこ, 白ごま, さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, だいず, 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, くだもの	664	20.0
17	金	スタミナサラダうどん オレンジ蒸しパン	○	れいとううどん, 油, さとう, 白ごま, はくりきこ	牛乳, ぶた肉 ちょうりよう牛乳	しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, さやいんげん, オレンジジュース	581	25.1

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	704	23.3	25.8	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