



R7 7月給食こんだて表

板橋区立板橋第七小学校

日	曜日	こんだて	飲み物	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ ソイサラダ		まるパン ソフトマーガリン こむぎこ、パンこ さとう、油、じゃがいも	牛乳、さかな ぶた肉 だいず	にんにく、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	593	29.6
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 白ごま、でんぷん ごま油、さつまいも 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	651	29.4
3	木	ガバオライス 豆腐と卵のスープ 小玉すいか		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、ピーマン 赤パプリカ、青な くだもの	611	23.2
4	金	青豆入り五目ごはん さつま汁 ごま和え		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	612	24.9
7	月	セレクトフルーツシャーベット (みかん・りんご) 【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 鶏の唐揚げ 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 みかんシャーベット りんごシャーベット	651	24.1
8	火	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 オレンジ		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	615	25.8
9	水	【とれたて村給食】 ごはん ☆山形県最上町産トモの西湖豆腐 華風和え 茹でとうもろこし		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 とうもろこし	633	27.1
10	木	枝豆とツナご飯 いかのカレー揚げ 豚汁		こめ、むぎ、でんぷん 小麦粉、油、サラダ油 じゃがいも	牛乳、ぶた肉 とうふ だいず、赤みそ 白みそ	えだまめ、にんにく しょうが、ごぼう こんにゃく、にんじん だいこん、長ねぎ	605	29.6
11	金	ごはん フカの三味焼き ゆで野菜のり和え けんちん汁		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	604	29.9
14	月	豚肉のしぐれごはん 豆あじのごま揚げ 冬瓜入りかき玉汁		こめ、むぎ、さとう 白ごま、こむぎこ あげ油、じゃがいも 油	マスカットジョア ぶたひき肉 赤みそ、まめあじ 油あげ、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	590	26.1
15	火	夏野菜のスパゲッティ 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、にんじん みかん缶、パイン缶、りんご缶 オレンジジュース	591	28.6
16	水	ごはん 寒ボラの塩ねぎソース もずく汁 糸寒天のごま酢和え		こめ、むぎ、さとう ごま油	牛乳、とり肉 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	17.6
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	612	25.3

※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。

まいつき にち しよくいく ひ
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



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	549	612	690	23.7	26.2	29.4
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