

令和7年 7月分献立表

板橋区立金沢小学校

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	ガパオライス 豆腐と卵のスープ くだもの	○	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 スッキーニ ピーマン 赤パプリカ 青な くだもの	625	24.1
2	水	サンマー麺(野菜あんかけ麺) フライドスイートポテト	○	ちゅうかめん 油 白ごま でんぷん ごま油 さつまいも 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
3	木	きなこトースト 豆入りミネストローネ フレンチサラダ	○	食パン さとう ソフトマーガリン 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 きなこ とり肉 だいず	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 キャベツ つぶコーン	589	22.0
4	金	【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 わかめ	にんじん だけのこ ほししいたけ さやいんげん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ 青な	622	26.2
7	月	ごはん 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 とり肉 花かつお もずく とうふ	しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ 青な えのきだけ	592	24.6
8	火	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 わかめ たまご	しょうが 長ねぎ えのきだけ にんじん キャベツ 青な 玉ねぎ	607	27.5
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 くだもの	○	こめ むぎ 油 さとう でんぷん 白ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 れいとうとうふ だいず	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ほししいたけ だけのこ 長ねぎ ☆トマト にら きゅうり もやし くだもの	630	25.3
10	木	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 オレンジポンチ	○	コッペパン 油 こむぎこ じゃがいも こめこ	牛乳 ぶた肉 ピザチーズ とり肉 ちょうりょう牛乳 とうにゅう	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ みかん パイン おうとう オレンジジュース	582	24.0
11	金	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 でんぷん 油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 赤みそ 豆あじ 油あげ わかめ	にんじん ごぼう しょうが 玉ねぎ とうがん えのきだけ 長ねぎ 青な	592	23.6
14	月	なす入りスパゲッティミートソース ごまドレッシングサラダ	○	スパゲッティ 油 赤ざらめ こむぎこ ソフトマーガリン ねりごま 白ごま さとう	牛乳 ぶた肉 だいず	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム なす トマトジュース トマトピューレ きゃべつ もやし つぶコーン	592	24.6
15	火	コーンごはん 魚の香り焼き さつま汁	○	こめ むぎ 白ごま さとう 油 じゃがいも	牛乳 さかな とり肉 とうふ 白みそ 赤みそ	つぶコーン しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん 青な	614	28.2
16	水	ゆかりごはん ツナ入りオムレツ 五目スープ	○	こめ むぎ じゃがいも 油 でんぷん	牛乳 ツナ たまご とり肉 とうふ	ゆかり 玉ねぎ にんじん しょうが 青な	610	24.3
17	木	【鉄分強化】 ◆大豆と小松菜のカレーライス 海藻サラダ くだもの	○	こめ むぎ じゃがいも 油 こむぎこ ソフトマーガリン 白ごま さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 だいずミート だいず とうにゅう かいそうミックス	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご こまつな もやし キャベツ つぶコーン くだもの	695	24.8

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-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。

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	551	615	693	22.4	24.7	27.5
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