

令和8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	水	とりめし 大豆とツナの卵焼き みそ汁	○	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とり肉 だいた ツナ ぶた肉 たまご わかめ とうふ 白みそ 赤みそ	にんにく ごぼう 玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ 青な	664	30.9
2	木	ごはん 魚の薬味焼き わかめサラダ 冬瓜汁	○	こめ むぎ さとう ごま油 油 白ごま じゃがいも	牛乳 さかな 赤みそ わかめ とうふ	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり つぶコーン とうがん 長ねぎ 青な	620	26.9
3	金	パンネ・ボロネーゼ (なす入り) イタリアンドレッシングサラダ くだもの	○	ペンネマカロニ 油 はくりきこ ソフトマーガリン さとう	牛乳 ぶた肉 こなチーズ	にんにく しょうが なす 玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり つぶコーン くだもの	604	22.4
6	月	【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	牛乳 ぶた肉 れいとう豆腐 赤みそ だいた	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	664	32.1
7	火	【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 だいいん えのきたけ オクラ	639	27.7
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 くだもの	○	こめ むぎ ソフトマーガリン 油 じゃがいも ウェーブワンタン 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 ピーマン ☆トマト くだもの	593	21.5
9	木	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 くだもの	○	コッペパン 油 はくりきこ 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 くだもの	583	23.9
10	金	ごはん ししゃものカレー焼き 豚肉とじゃが芋のみそ煮	○	こめ むぎ 油 じゃがいも さとう	牛乳 ししゃも ぶた肉 赤みそ	にんにく 玉ねぎ ごぼう いとこんにやく にんじん たけのこ 青な	597	26.6
13	月	ごまきなこトースト ひよこ豆のスープ さわやかフルーツポンチ	○	食パン 白すりごま ソフトマーガリン さとう じゃがいも 油	牛乳 きなこ ひよこ豆 ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく トマトピューレ ポイルトマト バイン おうとう はくとう	601	21.2
14	火	ごはん 魚の竜田揚げ 茎わかめサラダ みそ汁	○	こめ むぎ でんぶん 油 白ごま さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 さかな 花かつお とり肉 とうふ たまご	しょうが キャベツ にんじん つぶコーン だいいん 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ 青な	665	27.0
15	水	【とれたて村給食】 わかめと青菜のごはん ★鶏肉の駒ヶ根市産玉ねぎソース かきたま汁 くだもの	○	こめ むぎ 白ごま さとう ごま油 でんぶん	牛乳 たみこみわかめ とり肉 とうふ たまご	青な しょうが ☆玉ねぎ にんじん 長ねぎ えのきたけ チンゲンサイ くだもの	643	28.0
16	木	米粉夏野菜カレーライス 海藻サラダ くだもの	○	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 だいたミート 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 ズッキーニ もやし キャベツ きゅうり つぶコーン くだもの	652	19.9

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、アモト」、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。

7月の魚は「サバ、サケ、メカジキ」くだものは「メロン、すいか、冷凍みかん、冷凍パイ」の予定です。

◆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	562	627	707	23.2	25.7	28.7
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