



令和7年 7月分献立表



板橋区立上板橋小学校

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 シェルマカロニ	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、トマト きゅうり、キャベツ	586	22. 2
2	水	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ くだもの		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、トマト なす、にんじん、さくらんぼ	604	29. 7
3	木	ごはん 魚の韓国風焼き ゆで野菜のり和え 呉汁		こめ、むぎ、さとう、ごま じゃがいも、ごま油、油	牛乳、たら、みそ のり、だいず	しょうが、長ねぎ、えのきたけ にんにく、にんじん、キャベツ 青な、だいこん、玉ねぎ	611	28. 3
4	金	青豆入りごはん ごまあえ かきたま汁		こめ、もちごめ、油、さとう ねりごま、白すりごま じゃがいも、でんぷん	牛乳、ぶた肉、きざみこんぶ 青だいず、油あげ、たまご なまわかめ	にんじん、キャベツ 玉ねぎ、もやし	592	24. 4
7	月	〈七夕の行事食〉 五目ちらし寿司 魚のみそマヨネーズ焼き そうめん入りすまし汁		こめ、むぎ、さとう そうめん、ごま マヨネーズ(たまご不使用)	牛乳、油あげ さわら、みそ	にんじん、たけのこ ほししいたけ、青な だいこん、長ねぎ	605	25. 7
8	火	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	ジョア	ちゅうかめん、油、ごま油 でんぷん、水あめ、さとう さつまいも スライスアーモンド	ジョア(マスカット味) 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	605	18. 7
9	水	コーンごはん 魚の香り焼き 五目汁		こめ、むぎ、ごま、さとう 油、じゃがいも	牛乳、さけ、とうふ、みそ ベーコン	つぶコーン、しょうが、青な にんにく、だいこん、ごぼう にんじん、長ねぎ、こんにゃく	596	28. 0
10	木	〈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、ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉、だいず れいとう豆腐	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
11	金	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 だいこん、にんじん、玉ねぎ 青な、えのきたけ	591	24. 4
14	月	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、ごま こむぎこ、じゃがいも、油	牛乳、ぶた肉、みそ 豆あじ、油あげ、なまわかめ	にんじん、ごぼう、青な しょうが、玉ねぎ、とうがん えのきたけ、長ねぎ	606	24. 3
15	火	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 くだもの		ミルクパン、油、こむぎこ じゃがいも、ソフトマーガリン	牛乳、ぶた肉、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、メロン	634	25. 1
16	水	ガバオライス 豆腐と卵のスープ ゆでとうもろこし		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、とうもろこし	632	26. 0
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 くだもの		こめ、むぎ、油、ごま さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、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、すいか	630	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	544	607	683	22.7	25.1	28.0
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