



令和8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	水	トマトとなすのパンネ ビーンズオムレツ		パンネマカロニ、油 オリーブ油、じゃがいも マヨネーズ(たまご不使用)	牛乳、ぶた肉、ベーコン ひよこ豆、とり肉、 たまご	にんにく、玉ねぎ、なす トマトピューレ、トマト	625	30.7
2	木	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、 ごま	牛乳、きざみこんぶ 油あげ、とり肉、たこ なまわかめ、とうふ みそ	にんじん、しょうが、長ねぎ だいこん、キャベツ えのきたけ、青な	603	27.5
3	金	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、でんぷん	牛乳、アブラカレイ 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	585	30.5
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、 ごま そうめん	牛乳、油あげ さけ、みそ、とり肉	にんじん、たけのこ、れんこん ほししいたけ、しょうが 長ねぎ、だいこん、青な えのきたけ、オクラ	603	28.6
7	火	アーモンドトースト ひよこ豆のスープ オレンジポンチ		食パン、ソフトマーガリン アーモンドスライス アーモンドパウダー グラニューとう、油 じゃがいも	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、トマト パイン、みかん りんご(かんづめ) みかんジュース	600	21.2
8	水	〈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 でんぷん、ごま油 じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず れいとうとうふ、みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、たけのこ、にら ほししいたけ、長ねぎ	664	32.1
9	木	〈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、 バター 、油 じゃがいも、でんぷん ウェーブワンタン	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、メロン	602	21.4
10	金	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、 ごま さとう、じゃがいも	牛乳、たきこみわかめ さば、みそ、とうふ	青な、にんにく、にんじん だいこん、なす、玉ねぎ	616	26.9
13	月	米粉入り夏野菜のカレーライス 海藻サラダ 蒸しとうもろこし		こめ、むぎ、油、こめこ じゃがいも、 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、とうもろこし	651	20.6
14	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、こめこ	牛乳、ぶた肉、 ピザチーズ こなチーズ、とり肉 ちょうりょう牛乳	玉ねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、 こだますいか	619	24.8
15	水	ごはん 韓国風肉じゃが 莖わかめサラダ		こめ、むぎ、油、さとう じゃがいも、 ごま 、ごま油	牛乳、ぶた肉 くきわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ こんにゃく、ほししいたけ にんじん、長ねぎ キャベツ、つぶコーン	647	21.8
16	木	〈とれたて村給食〉 とりめし ☆ししゃもの 駒ヶ根市産玉ねぎソース 冬瓜汁		こめ、むぎ、油、さとう でんぷん、じゃがいも	牛乳、とり肉、ししゃも 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	618	27.5

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	555	619	698	23.6	26.1	29.2
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