

令和8年 7月分献立表

板橋区立上板橋第二小学校

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	ごはん メルルーサのカレー焼き 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, メルルーサ, 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	633	31.8
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, さとう, ごま油, 白ごま	牛乳, きざみこんぶ, たこ, 油あげ, とりもも肉, なまわかめ, とうふ, 白みそ, 赤みそ	にんじん, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, えのきたけ, 青な	624	29.3
3	金	ペンネ・ボロネーゼ ビーンズオムレツ 冷凍みかん	○	ペンネマカロニ, 油, 小麦粉, バター, じゃがいも, マヨネーズ	牛乳, ぶたひき肉, こなチーズ, だいず, とりひき肉, たまご	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマトピューレ, みかん	725	32.0
6	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 さばの三味焼き 七夕汁	○	こめ, さとう, ねりごま, 白ごま, そうめん, ほしのふ	牛乳, 油あげ, さば, 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, だいこん, えのきたけ, オクラ	642	28.0
7	火	練りごまトースト ABCマカロニスープ カルピスポンチ	○	食パン, ソフトマーガリン, ねりごま, 白すりごま, グラニューとう, じゃがいも, 油, ABCマカロニ	牛乳, ベーコン, とり肉	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, バイン, おうとう, みかん	616	20.2
8	水	【鉄分強化献立】 麻婆豆腐麺 ◆大豆とポテトのフライ 冷凍パイン	○	ちゅうかめん, 油, さとう, だんぷん, ごま油, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, れいとうとうふ, 赤みそ, だいず	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, バイン	694	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 冷凍みかん	○	こめ, バター, 油, じゃがいも, ウェーブワンタン, だんぷん	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, みかん	602	21.4
10	金	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 茎わかめサラダ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, 白ごま, ごま油	牛乳, ぶた肉, 赤みそ, くぎわかめ	玉ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, たけのこ, きやいんげん, キャベツ, つぶコーン	611	19.9
13	月	わかめと青菜のごはん あじの薬味焼き なすのみそ汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, じゃがいも	牛乳, たきこみわかめ, あじ, 赤みそ, とうふ, 白みそ	青な, にんにく, にんじん, だいこん, なす, 玉ねぎ	607	27.1
14	火	ホットチリドッグ キャベツのクリーム煮 がりがり着	○	コッペパン, 油, じゃがいも, こめこ	牛乳, ウインナー, ぶたひき肉, だいず, とり肉, ちょうりょう牛乳, とうにゅう, がりがりくん	玉ねぎ, にんじん, キャベツ	590	24.0
15	水	米粉の夏野菜カレーライス 海藻サラダ すいか	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, こめこ, 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, つぶコーン, すいか	655	19.7
16	木	【とれたて村給食】 とりめし ☆きびなごの駒ヶ根市産玉ねぎソース 冬瓜汁	○	こめ, むぎ, 油, さとう, だんぷん, あげ油, じゃがいも	牛乳, とり肉, きびなご, 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	619	27.2

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	569	635	716	23.6	26.1	29.1
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



給食当番はマスクを使います。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！