

# 令和8年度 7月分献立表

板橋区立桜川小学校

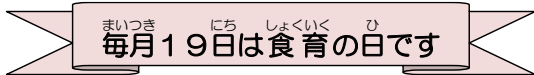
日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力のもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	ごはん さわらのカレー焼き 土佐酢和え かきたま汁	○	こめ むぎ さとう ごま油 でんぷん	牛乳 さわら 花かつお 鶏肉 豆腐 たまご 生わかめ	にんにく 生姜 きゅうり 大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ	629	30.5
2	木	練りごまトースト 鶏とキャベツのスープ かりかりサラダ	○	食パン ソフトマーガリン 練りごま 白すりごま グラニュー糖 油 じゃがいも シェルマカロニ ワンタンの皮 揚げ油 さとう ごま油	牛乳 鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり もやし 粒コーン缶	590	20.8
3	金	トマトとなすのスパゲッティ ビーンズオムレツ スティックパイン	○	スパゲッティ オリーブ油 赤ざらめ 油 じゃがいも マヨネーズ (卵不使用)	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 鶏ひき肉 たまご	にんにく 玉ねぎ ボイルトマト なす パイン缶	655	31.6
6	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 鮭の照り焼き 七夕汁	○	こめ むぎ さとう でんぷん そうめん	牛乳 油揚げ 鮭 鶏肉	人参 たけのこ水煮 干し椎茸 さやいんげん 生姜 大根 長ねぎ オクラ	612	26.8
7	火	【鉄分強化献立】 タンメン ◆青のりビーンズポテト 冷凍みかん	○	中華めん ごま油 油 でんぷん じゃがいも 揚げ油	牛乳 鶏肉 大豆 あおさ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 きくらげ もやし キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ 冷凍みかん	590	24.4
8	水	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 豚肉 赤みそ くきわかめ	玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく 人参 たけのこ水煮 青菜 キャベツ 粒コーン缶	604	19.6
9	木	【とれたて村給食】 ★最上町産トマトの西湖豆腐丼 ばんさんすう	○	こめ むぎ 油 さとう でんぷん 緑豆春雨 ごま油	牛乳 豚ひき肉 冷凍豆腐	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 長ねぎ ★トマト なら キャベツ きゅうり もやし	620	24.7
10	金	こぎつねごはん ししゃものスパイシー揚げ 冬瓜汁	○	こめ むぎ さとう でんぷん 小麦粉 揚げ油 油	牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 ししゃも 鶏肉 豆腐	人参 生姜 枝豆 にんにく 冬瓜 長ねぎ 青菜	641	29.1
13	月	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 カルピスポンチ	○	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも 米粉	牛乳 豚ひき肉 ピザチーズ 鶏肉 調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ パセリ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	603	24.0
14	火	ごはん さばの三味焼き 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ むぎ さとう 練りごま 白ごま じゃがいも	牛乳 さば 白みそ 鶏肉 赤みそ 豆乳	生姜 長ねぎ 人参 大根 キャベツ	612	26.8
15	水	米粉の夏野菜カレーライス 和風サラダ	○	こめ むぎ 油 じゃがいも 米粉 さとう	牛乳 豚肉 レンズ豆 生わかめ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす ブロッコリー りんご キャベツ きゅうり 粒コーン缶	646	21.4
16	木	【とれたて村給食】 じゃことわかめのごはん ★鶏肉の駒ヶ根市産玉ねぎソース 野菜みそ汁 冷凍みかん	○	こめ むぎ 白ごま さとう でんぷん	牛乳 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ 鶏もも肉 油揚げ 生わかめ 白みそ 赤みそ	★玉ねぎ 生姜 人参 大根 キャベツ えのきたけ 長ねぎ 青菜 冷凍みかん	652	27.5
17	金	しゅうぎょうしき きゅうしよく 終業式(給食はありません)						

※ 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。

◆ 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	557	621	700	23.2	25.6	28.6
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