

令和8年 7月献立表

板橋区立赤塚小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	材料 - たんぱく質
1 水	ごはん			こめ、げんまい		671 kcal
	鮭のみそマヨネーズ焼き		さけ、みそ	マヨネーズ（卵不使用）		31.3 g
	春雨入り野菜いため		ベーコン	はるさめ、あぶら、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、キャベツ、もやし	
	とうもろこしのかきたま汁		とうふ、たまご、みそ		たまねぎ、えのきたけ、 コーン、こまつな	
2 木	柳川丼		ぶたにく、たまご	こめ、げんまい、あぶら、 さとう、かたくりこ	たまねぎ、ごぼう、こんにやく、 冷凍グリーンピース	705 kcal
	サウピカンサラダ		ちりめんじゃこ、きわかめ	じゃがいも、あげあぶら、 あぶら、さとう	キャベツ、コーン、にんじん、 こまつな、レモン、たまねぎ	26.8 g
	くだもの（小玉すいか）				くだもの	
3 金	ごはん			こめ、げんまい		653 kcal
	トマトの西湖豆腐		ぶたにく、レンズまめ、れいとう豆腐	あぶら、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 だいこん、しめじ、たけのこ、ながねぎ、 豊最上町産トマト、にら	24.7 g
	トマトドレッシングサラダ			じゃがいも、さとう、あぶら	きゅうり、にんじん、えだまめ、 豊最上町産トマト	
6 月	チーズトースト		ピザチーズ	しょくパン		583 kcal
	ミネストラスープ		とりにく、ベーコン、白いんげん、たまご	あぶら、じゃがいも、かたくりこ	セロリ、たまねぎ、にんじん、 ポイルトマト、パセリ	26.3 g
	バジルサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、 コーン、たまねぎ	
7 火	うなぎ入りちらし寿司		うなぎかばやき	こめ、げんまい、さとう、 ごまあぶら、しろごま	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 かんぴょう、コーン、さやいんげん	621 kcal
	うめ和え		かつおぶし	さとう	キャベツ、もやし、きゅうり、梅干し	20.2 g
	すまし汁		ささかまぼこ、わかめ	そうめん	だいこん、にんじん、ながねぎ	
	七夕フルーツポンチ			とつく	パイン缶、みかん缶、ナタデココ	
8 水	ごはん			こめ、げんまい		693 kcal
	エコふりかけ		けずりぶし	さとう		30.3 g
	鱈の塩麴焼き		さわら	さとう		
	コロコロサラダ		ひじき	じゃがいも、さとう、あぶら、 白すりごま、ねりごま	にんじん、きゅうり、だいこん	
かきたま汁		かまぼこ、いとかんてん、たまご、わかめ	かたくりこ	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		
9 木	トリニータ丼		とりにく	こめ、げんまい、かたくりこ、 こめこ、あげあぶら、さとう、ごまあぶら	にら、しょうが、にんにく	674 kcal
	五目春雨スープ		とりにく、ちくわ	あぶら、ロード、はるさめ、かたくりこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ほししいたけ、たけのこ、しょうが	26.4 g
10 金	みそラーメン		とりにく、みそ	ちゅうかめん、ごまあぶら、 あぶら、さとう、ロード	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 もやし、キャベツ、たけのこ、コーン、 こまつな、ながねぎ	615 kcal
	鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)		だいず、こうや豆腐、ちりめんじゃこ	かたくりこ、あげあぶら	しょうが、にんにく	30.4 g
13 月	キーマカレー・ナン		ぶたにく、レンズまめ	ナン、あぶら、さとう、こめこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、セロリ、マッシュルーム、 ポイルトマト、トマトペースト	628 kcal
	大豆の甘辛サラダ		だいず、ちりめんじゃこ	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、こまつな、 にんじん、コーン、たまねぎ	28.7 g
	みかんヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶	
14 火	とりめし		とりにく	こめ、げんまい、あぶら、さとう	にんにく、ごぼう	614 kcal
	鮭の駒ヶ根市産玉ねぎソース		さけ	かたくりこ、こめこ、 あげあぶら、さとう	豊駒ヶ根市産たまねぎ、しょうが	28.0 g
	冬瓜汁		とうふ、わかめ	じゃがいも	とうがん、ながねぎ、こまつな	
15 水	ねぎ塩豚丼		ぶたにく、いとかんてん	こめ、げんまい、あぶら、 ごまあぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、こんにやく、 たまねぎ、もやし、にんじん、 ながねぎ、レモン	631 kcal
	かぼちゃのみそ汁		なまあげ、わかめ、みそ	じゃがいも	えのきたけ、かぼちゃ	24.8 g
	リザーブデザート				冷凍パイン・いちごのアイス	
16 木	麻婆豆腐麺		ぶたにく、レンズまめ、 れいとう豆腐、みそ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、 なす、ながねぎ、にら	650 kcal
	いかのかりんとう揚げ		いか	かたくりこ、こめこ、あげあぶら、さとう	しょうが、ごぼう	31.8 g

※食材入荷などの状況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。

※学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

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)
今月平均	578	645	728	24.8	27.5	30.8
取柄区 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