

令和7年 7月分献立表

板橋区立成増小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				体のもとを作る	熱ゆ力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	【学びのエリア献立・鉄分強化】 サンマー麺 ◆ガーリックビーンズポテト	○	★牛乳、ふた肉、だいす	ちゅうかめん、油、でんぶん、ごま油 じゃがいも、揚げ油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、きくらげ、にら	592	28.3
2	水	【沖縄県の郷土料理】 シシジュシー ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ(沖縄風豚汁)	○	★牛乳、豚にく、刻み昆布、なまあげ、★たまご、★板なしかまぼこ、とうふ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	にんじん、もやし、にがうり、ごぼう、だいこん、干し椎茸、こんにゃく、長ねぎ	606	25.8
3	木	【読書週間コラボ給食】 ごはん さばの香味焼き 三食みそ炒め モロヘイヤのスープ	○	★牛乳、★さば、白みそ(辛)、とり肉、とうふ	こめ、さとう、油、白ごま	にんにく、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、だいこん、モロヘイヤ	587	26.6
4	金	セサミースト コーンクリームスープ もやしサラダ	○	★牛乳、とり肉、★調理用牛乳、とうにゅう	★しょくパン、ソフトマーガリン、白すりごま、グラニューとう、油、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、クリームコーン缶、コーン缶、もやし、つぶコーン	584	21.1
7	月	【七夕の行事食】 ちらし寿司 七夕汁 スイカ	○	★牛乳、とり肉、油あげ、とり肉、とうふ	こめ、むぎ、さとう、油、そうめん、ふ	にんじん、干し椎茸、かんぴょう、さやいんげん、だいこん、長ねぎ、青な、★すいか	589	20.4
8	火	【とれたて村給食・沖縄県の郷土料理】 ★山形県最上産トマトのタコライス もずくスープ サーターアンダギー	○	★牛乳、ふた肉、だいすミート、とうふ、もずく(塩抜き)	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、こむぎこ、黒さとう、揚げ油	キャベツ、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト、ポイルトマト、だいこん、長ねぎ、青な	662	22.7
9	水	ごはん 畑のお肉甘辛煮 野菜のからし和え 大根とじゃがいものみそ汁	○	★牛乳、だいすミート、なまわかめ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	こめ、でんぶん、こむぎこ、揚げ油、さとう、ごま油、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	613	23.4
10	木	きのこの和風スパゲッティ ごまだしさいころサラダ 蒸しとうもろこし	○	★牛乳、ベーコン、ふた肉	スパゲッティ、油、じゃがいも、さとう、ねりごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、しめじ、えのきたけ、ピーマン、黄ピーマン、★きゅうり、つぶコーン、とうもろこし	588	23.0
11	金	わかめごはん こまい(小魚)のから揚げ やさしいごま酢あえ たまごのみそ汁	○	★牛乳、炊き込みわかめ、★こまい、とうふ、★たまご、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	こめ、むぎ、白ごま、こむぎこ、揚げ油、白すりごま、さとう	にんじん、もやし、こまつな、つぶコーン、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ	589	23.3
14	月	ごはん あじのピリ辛焼き きんぴら 冬瓜汁 冷凍みかん	○	★牛乳、★あじ、ふた肉、とり肉、とうふ	こめ、さとう、白ごま、ごま油、油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、とうがん、たまねぎ、こまつな、冷凍みかん	617	28.8
15	火	トマトとなすのスパゲッティ ビーンズオムレツ	○	★牛乳、ふた肉、ベーコン、だいす、とり肉、★たまご	スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、油、マヨネーズ(卵不使用)	にんにく、たまねぎ、ポイルトマト、なす	619	31.3
16	水	黒砂糖パン たらのパン粉焼き 夏野菜のポトフ	○	★牛乳、★たら、ベーコン、とり肉、ウィンナー	★くろざとうパン、マヨネーズ(卵不使用)、ソフトぱんこ、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ズッキーニ、黄パプリカ	618	29.5
17	木	夏野菜カレーライス 海藻サラダ カルピスポンチ	○	★牛乳、とり肉、海草ミックス、かんてん	こめ、むぎ、油、じゃがいも、こむぎこ、赤ざらめ、白ごま、さとう、ごま油、★カルピスウォーター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、ピーマン、ポイルトマト、キャベツ、つぶコーン、みかん缶、バナナ缶、もも缶	690	18.6

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。
※アレルギー対応のある食材に★をつけています。
※学びのエリア献立…成増ヶ丘小学校と赤塚第二中学校と共通の献立です。
◆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	549	612	690	22.5	24.8	27.7
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します。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！