

令和8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)	
				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	【鉄分強化献立】 ごはん さばの梅みそ焼き ◆鉄骨ごまサラダ モロヘイヤのスープ	○	★牛乳, ★さば, 赤みそ, ひじき, とり肉, とうふ	こめ, さとう, ★白すりごま, ★ねりごま, 油	梅びしお, にんじん, こまつな, きりぼしだいこん, だいずもやし, だいこん, たまねぎ, モロヘイヤ	622	27.3
2	木	シシジューシー ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ 冷凍パイ	○	★牛乳, ぶた肉, 刻み昆布, なまあげ, ★たまご, ★板なしかまぼこ, とうふ, 白みそ, 赤みそ	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, 冷凍パイ	631	26.0
3	金	【とれたて村給食】 ツナカレーピラフ フレンチサラダ ◆最上町産トマトと卵のスープ	○	★牛乳, ★ツナ油漬, ベーコン, ★たまご	こめ, むぎ, 油, さとう, じゃがいも, でんぷん	しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, 赤パプリカ, キャベツ, つぶコーン, セロリー, トマト, こまつな	585	19.9
6	月	ごはん あじの香味焼き 蒸しとうもろこし 五目汁	○	★牛乳, ★あじ, なまあげ	こめ, さとう, じゃがいも, ちくわぶ	にんにく, たまねぎ, とうもろこし, だいこん, にんじん, しめじ, こまつな	615	29.6
7	火	【学びのエリア献立・七夕の行事食】 夏ちらし 七夕汁 おほしさまラスク	○	★牛乳, とり肉, 油あげ, あなご(かば焼き), とり肉, とうふ	こめ, むぎ, さとう, 油, そうめん, ふ, ソフトマーガリン(乳不使用)	にんじん, 干し椎茸, かんぴょう, えだまめ, つぶコーン, だいこん, 長ねぎ, オクラ	621	23.6
8	水	マーガリンパン タンドリーチキン ゆでキャベツ 白いんげん豆のミルクスープ	○	★牛乳, とり肉, ベーコン, ★プレーンヨーグルト, 白いんげん, ★調理用牛乳, とうにゅう	★マーガリンパン, 油, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, トマトピューレ, キャベツ, にんじん, マッシュルーム, クリームコーン缶	604	29.3
9	木	【鉄分強化献立】 サンマーメン ◆ガーリックビーンズポテト	○	★牛乳, ぶた肉, だいず	ちゅうかめん, 油, でんぷん, 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, なら	574	27.9
10	金	ごはん 骨太ふりかけ 韓国風肉じゃが ナムル	○	★牛乳, 刻み昆布, ★ちりめんじゃこ, ★花かつお, ぶた肉	こめ, ★白ごま, さとう, 油, じゃがいも, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, こんにゃく, 干し椎茸, 長ねぎ, もやし, こまつな	610	24.9
13	月	ピザトースト 夏野菜のポトフ スイカ	○	★牛乳, ベーコン, ★ピザチーズ, とり肉, ウィンナー	★しょくパン, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, エリンギ, ピーマン, トマトピューレ, にんじん, キャベツ, ズッキーニ, 黄パプリカ, ★すいか	595	24.3
14	火	ひじきと枝豆のごはん ◆にぎすの駒ヶ根市産玉ねぎソース 冬瓜汁	○	★牛乳, とり肉, ひじき, 油あげ, ★にぎす, とうふ	こめ, 油, さとう, でんぷん, しょうしんこ, 揚げ油	にんじん, 干し椎茸, 糸こんにゃく, 枝豆, たまねぎ, しょうが, とうがん, こまつな	578	24.9
15	水	トマトとなすのスパゲッティ ビーンズオムレツ フルーツポンチ	○	★牛乳, ぶた肉, ベーコン, だいず, 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, ボイルトマト, なす, もも缶, パイン缶, りんご缶	651	30.0
16	木	夏野菜カレーライス 海藻サラダ ガリガリ君(ソーダ)	○	★牛乳, ぶた肉, 海藻ミックス	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, こむぎこ, 赤ぎらめ, さとう, ごま油, 氷菓	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, ボイルトマト, キャベツ, つぶコーン	660	18.0

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	23.0	25.5	28.5
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！