



令和7年 7月分献立表



板橋区立紅梅小学校

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	火	ココア揚げパン ABCミネストローネ ビーンズサラダ	○	ショートニングパン, ソフトマーガリン, あげ油, さとう, 油, じゃがいも, マカロニ	牛乳, ぶた肉, ごなチーズ , えだまめ, レンズまめ	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, きゅうり, キャベツ	637	25.9
2	水	コーンごはん 魚(赤魚)の香り焼き 臭汁	○	こめ, むぎ, 白ごま , さとう, 油, じゃがいも	牛乳, あかうお, だいず, 白みそ, 赤みそ	つぶコーン, しょうが, にんにく, だいこん, にんじん, 玉ねぎ	651	29.4
3	木	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ 冷凍パイ	○	スパゲッティ, 油, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, ツナ, たまご , ピザチーズ	にんにく, 玉ねぎ, ボイルトマト, なす, にんじん, れいとうパイ	641	32.1
4	金	【七夕の行事食】 ちらし寿司 手巻きのみ 魚(助宗たら)のみそ漬け焼き ★そうめん入りすまし汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま , そうめん	牛乳, 油あげ, 手まきのり, すけそうたら, とうふ, 白みそ	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, きやいんげん, だいこん, 長ねぎ, 青な	656	29.5
7	月	【とれたて村給食】 ★最上町産トマトの西湖豆腐丼 華風和え 七夕ポンチ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, 白ごま , ごま油 ほしがたなまふ , サイダーゼリー, サイダー	牛乳, ぶたひき肉, だいず, れいとう豆腐	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, たけのこ, 長ねぎ, ★トマト, にら, きゅうり, もやし, パイ, みかん	677	25.6
8	火	青豆入り五目ごはん ごまあえ さつま汁	○	こめ, もちごめ, 油, さとう, ねりごま , 白すりごま , じゃがいも	牛乳, ぶたひき肉, きざみこんぶ, 青だいず, 油あげ, とり肉, とうふ, 赤みそ, 白みそ	にんじん, キャベツ, もやし, ごぼう, だいこん, 青な	597	24.5
9	水	【にじいろ班給食】 キムチチャーハン みそワントンスープ 冷凍みかん	ジグ ユレ ー ス プ	こめ, むぎ, 油, さとう, こめこのワントン, ごま油	ぶた肉, ぶたひき肉, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ	グレープジュース , にんじん, ピー マン, はくさいキムチ, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, はくさい, ほししいたけ, えのきたけ, つぶコーン, 長ねぎ, れいとうみかん	621	22.2
10	木	ごはん 魚(生鮭)の三味焼き ゆで野菜ののり和え かきたま汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま , じゃがいも, でんぷん	牛乳, なまぎれ, 白みそ, のり, なまわかめ, たまご	しょうが, 長ねぎ, えのきたけ, にんじん, キャベツ, 青な, 玉ねぎ	623	29.0
11	金	焼きカレーパン キャベツのクリーム煮 すいか	○	ショートニングパン, 油, こむぎこ , じゃがいも, ソフトマーガリン	牛乳, ぶたひき肉, だいず, とり肉, ちゅうりよう牛乳 , とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, すいか	698	25.6
14	月	ごはん 鶏肉の塩ねぎソース 土佐酢和え もずく汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油	牛乳, とりもも肉, 花かつお, もずく, とうふ	しょうが, 長ねぎ, きゅうり, だいこん, にんじん, 玉ねぎ, 青な, えのきたけ	592	24.3
15	火	豚肉のしぐれごはん ししゃものから揚げ 冬瓜汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま , こむぎこ , 揚げ油, じゃがいも, 油	牛乳, ぶたひき肉, 赤みそ, ししゃも, 油あげ, なまわかめ	にんじん, ごぼう, きやいんげん, しょうが, 玉ねぎ, とうがん, えのきたけ, 長ねぎ, 青な	607	24.4
16	水	【鉄分強化】 ◆大豆ミート入りドライカレーライス 海藻サラダ セレクトアイス	○	こめ, むぎ, 油, 白ごま , さとう, ごま油, シューアイス, ガリガリ君(ぶどう), みかんシャーベット	牛乳, ぶたひき肉, だいずミート, かいそうミックス	にんにく, しょうが, セロリー, マッシュルーム, 玉ねぎ, にんじん, トマトペースト, もやし, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, くだもの	629	24.7
17	木	冷やし中華 ゆでとうもろこし スティックスウィートポテト	○	ちゅうかめん , 油, 白ごま , でんぷん, ごま油, さつまいも, 揚げ油, さとう, 水あめ	牛乳, ロースハム, なまわかめ	しょうが, ほししいたけ, もやし, きゅうり, にんじん, とうもろこし	668	22.8

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、7-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	570	637	719	22.9	25.3	28.2
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