

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	【にじいろ班給食】 ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 茎わかめサラダ	野菜 ジュース	こめ,むぎ,油,じゃがいも,さとう,	ふた肉,赤みそ,くきわかめ	ぶどう,ほうれんそう,玉ねぎ, ごぼう,こんにゃく,にんじん, たけのこ,キャベツ,つぶコーン	612	20.0
2	木	【半夏生の行事食】 ☆たこと昆布のごはん 魚(めばる)の三味焼き みそ汁	○	こめ,むぎ,さとう,わりごま, 白ごま	牛乳,きざみこんぶ,たご,油あげ, めばる,白みそ,なまわかめ, とうふ,赤みそ	にんじん,しょうが,長ねぎ,もやし, キャベツ,えのき	630	32.3
3	金	【とれたて村給食】 チキンピラフ ☆最上町産トマトと卵のスープ メロン	○	こめ,むぎ,油,じゃがいも, こめこマカロニ,でんぶん	牛乳,とり肉,ふた肉,たまご,	玉ねぎ,にんじん,つぶコーン, えだまめ,トマト,メロン	602	21.4
6	月	カレーライス 海藻サラダ 海のシュワシュワポンチ	○	こめ,むぎ,じゃがいも,油,さとう, ごま油,サイダー	牛乳,ふた肉, かいそうミックス	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,りんご,キャベツ, きゅうり,つぶコーン,パイン, おうとう,みかん,レモン	656	18.8
7	火	【七夕の行事食】 ☆七夕ちらし とりのから揚げ ☆七夕汁 おうとう缶	(マス カット) シヨア	こめ,むぎ,さとう,白ごま, でんぶん,あげ油,そうめん	シヨア,油あげ,さけ, てまきのり,とりもも肉	にんじん,たけのこ,ほししいたけ, れんこん,えだまめ,しょうが, だいこん,おうとう	670	27.3
8	水	わかめと枝豆のごはん 魚(かれい)の薬味焼き かきたま汁	○	こめ,むぎ,白ごま,さとう, でんぶん	牛乳,たきこみわかめ,かれい, 赤みそ,とり肉,とうふ,たまご	えだまめ,にんにく,にんじん, 長ねぎ,えのきたけ,青な	653	32.5
9	木	【沖縄県の郷土料理】 ☆ソーキそば風 ゴーヤの和え物 ☆サーターアングギー	○	おきなわそば,白ごま,でんぶん, あげ油,はくりきこ,さとう, くろざとう,油	牛乳,ふたバラ肉,かまぼこ, ツナ,とうにゅう	にんじん,はくさい,青な,長ねぎ, きゅうり,キャベツ,ゴーヤ	611	24.1
10	金	【旬の食材:とうもろこし】 ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 ☆とうもろこし食べ比べ	○	コッペパン,油,こむぎこ, じゃがいも,こめこ	牛乳,ふたひき肉,ピザチーズ, とり肉,とうにゅう	玉ねぎ,にんじん,にんにく, キャベツ,とうもろこし	629	25.1
13	月	和風スープパグッティ ビーンズオムレツ デラウェア	○	スパゲッティ,油,バター, じゃがいも,マヨネーズ	牛乳,ベーコン,とり肉,いか, レンズまめ,とりひき肉,たまご	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,マッシュルーム, デラウェア	632	30.9
14	火	【鉄分強化】 ココア揚げパン ◆レンズ豆のスープ コールスロー	○	コッペパン,あげ油,さとう, ココア,じゃがいも,赤ざらめ 油	牛乳,レンズまめ,ふた肉, ベーコン	にんにく,玉ねぎ,にんじん, ポイルトマト,トマトピューレ, キャベツ,つぶコーン,きゅうり	636	25.0
15	水	【とれたて村給食】 とりめし ☆ししゃもの駒ヶ根市産玉ねぎソース 冬瓜汁	○	こめ,むぎ,さとう,さんおんとう, でんぶん,あげ油	牛乳,とり肉,ししゃも,とうふ, なまわかめ	にんにく,ごぼう,にんじん, とうがん,長ねぎ,青な	619	27.2
16	木	麻婆豆腐丼 青菜ともやしの和え物 セレクト果物	○	こめ,むぎ,油,でんぶん,ごま油	牛乳,ふたひき肉,だいす, とうふ,赤みそ	にんにく,しょうが,にんじん, たけのこ,ほししいたけ, 長ねぎ,にら,青な,もやし おうとう,りんご,オレンジ	669	26.9

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、P-モード、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。

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	569	635	716	23.5	26.0	29.0
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