令和７年　７月分献立表

板橋区立三園小学校

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	トマトとなすのスパゲッティ しそドレッシングサラダ カステラ	○	スパゲッティ　油 砂糖　小麦粉　バター	牛乳　ぶた肉 たまご 調理用牛乳	にんにく　玉ねぎ ボイルトマト　コーン缶 なす　きゅうり　にんじん キャベツ　しそ葉	650	25.9
2	水	黒砂糖パン チーズビーンズオムレツ 野菜スープ	○	黒砂糖パン　油 ★じゃがいも マヨネーズ シェルマカロニ	牛乳　大豆 とりひき肉　たまご ピザチーズ　とり肉	玉ねぎ　セロリー にんじん　キャベツ 小松菜	585	27.8
3	木	プルコギ丼 ★朝どれとうもろこし フルーツミックス	○	米　押麦　油　砂糖 ごま油　白ごま	牛乳　ぶた肉	玉ねぎ　もやし　にら にんじん　りんご　しょうが にんにく　★とうもろこし 黄桃缶　パイン缶　みかん缶	600	21.4
4	金	五目おこわ 魚のみそ漬けやき もずく入りすまし汁	○	米　もち米　油 砂糖　でんぷん	牛乳　とり肉 油あげ　魚　白みそ もずく	ほししいたけ　たけのこ にんじん　大根　玉ねぎ 長ねぎ　小松菜	592	28.0
7	月	七夕ちらしずし とり肉の照り焼き 七夕汁 【七夕給食】	○	米　砂糖　そうめん	牛乳　油あげ むきえび　とり肉 ぶた肉	にんじん　たけのこ　玉ねぎ ほししいたけ　しょうが えのきたけ　長ねぎ　小松菜	606	26.2
8	火	✿山形県最上町産トマトの シーホー豆腐丼 華風和え くだもの 【とれたて村給食】	○	米　押麦　油　砂糖 でんぷん　白ごま ごま油	牛乳　ぶたひき肉 豆腐	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　にら　たけのこ ほししいたけ　長ねぎ ✿トマト　きゅうり　小松菜 もやし　メロン	626	24.2
9	水	ナチョスドッグ クリームスープ くだもの	○	コッペパン　油 小麦粉　★じゃがいも ソフトマーガリン	牛乳　とりひき肉 大豆　ピザチーズ とり肉　調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ　にんじん　にんにく キャベツ　スイカ	597	24.5
10	木	ごはん ひじきふりかけ 魚の塩焼き 油あげのみそ汁	○	米　押麦　油 白ごま　砂糖 ★じゃがいも	牛乳　ひじき　魚 花かつお　とり肉 油あげ　白みそ 赤みそ	大根　にんじん 玉ねぎ　長ねぎ	616	27.6
11	金	サンマー麺 ◆青のりビーンズポテト 【鉄分強化献立】	○	中華めん　油　白ごま でんぷん　ごま油 ★じゃがいも	牛乳　ぶた肉　大豆 あおさこ	しょうが　にんにく　もやし にんじん　キャベツ きくらげ　玉ねぎ　長ねぎ	589	28.3
14	月	ごはん 魚の三味焼き ゆで野菜ののり和え かきたま汁	○	米　押麦　砂糖 白ごま　★じゃがいも でんぷん	牛乳　魚　白みそ のり　たまご	しょうが　長ねぎ　にんじん えのきたけ　キャベツ 小松菜　玉ねぎ	620	28.6
15	火	アジアンそぼろごはん とり肉と春雨のスープ くだもの	○	米　押麦　砂糖 油　緑豆春雨 でんぷん	牛乳　ぶたひき肉 とり肉　豆腐	にんにく　しょうが　長ねぎ たけのこ　にんじん　玉ねぎ さやいんげん　赤パプリカ 黄パプリカ　ほししいたけ チンゲンサイ　スイカ	613	22.4
16	水	ぶた肉のしぐれごはん 豆あじのからあげ あられふ入り冬瓜のみそ汁	○	米　押麦　砂糖 白ごま　でんぷん 油　白玉ふ	牛乳　ぶたひき肉 赤みそ　豆あじ とり肉　豆腐 白みそ　赤みそ	にんじん　ごぼう しょうが　冬瓜　長ねぎ えのきたけ　小松菜	636	29.3
17	木	チキンカレー 海そうサラダ くだもの 【1学期給食最終日】	○	米　押麦　小麦粉 ★じゃがいも　油 ソフトマーガリン 砂糖　ごま油	牛乳　とり肉 豆乳　海草ミックス	にんにく　しょうが 玉ねぎ　にんじん　りんご キャベツ　赤パプリカ コーン缶　小松菜　スイカ	622	18.4

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。
◆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。
三園小学校の給食では、板橋区の農家の方からも野菜を仕入れています。★マークがついている野菜は、板橋区産の野菜です。

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	689	23.1	25.6	28.6
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