

# 令和8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	水	たこめし 魚の塩焼き 麦みそのみそ汁 【半夏生】 【郷土料理：愛媛県】	○	米 砂糖 白ごま ★じゃがいも	牛乳 油あげ たこ 魚 とり肉 豆腐 わかめ 麦みそ 白みそ	ごぼう ほししいたけ にんじん さやえんどう 青菜 大根 長ネギ	613	32.3
2	木	切干大根入りそぼろ丼 朝どれとうもろこし 油あげのみそ汁 【2年生皮むき体験】	○	米 押麦 油 砂糖 ★じゃがいも	牛乳 とりひき肉 高野豆腐 とり肉 油あげ 白みそ 赤みそ	玉ねぎ 切干し大根 さやいんげん 大根 にんじん 長ネギ ★とうもろこし	611	23.4
3	金	ピラフ ★最上町産トマトと卵のスープ くだもの(メロン) 【とれたて村給食】	○	米 オリーブ油 油 ★じゃがいも シェルマカロニ でんぷん	牛乳 ベーコン とり肉 たまご	玉ねぎ にんじん ピーマン ★トマト くだもの	598	21.4
6	月	ナチョスドッグ ボソレ風スープ くだもの(冷凍パイ) 【世界の料理：メキシコ】	○	コッペパン 油 小麦粉 ★じゃがいも	牛乳 ぶたひき肉 ピザチーズ とり肉 ひよこ豆	玉ねぎ にんじん にんにく セロリー コーン缶 レモン くだもの	586	24.8
7	火	セタちらしずし 魚の西京みそ焼き セタ汁 【セタ給食】	○	米 砂糖 白ごま そうめん	牛乳 油あげ 魚 むきえび 白みそ とり肉	にんじん かんぴょう 青菜 たけのこ ほししいたけ 玉ねぎ えのきたけ 長ネギ	644	28.9
8	水	マーボー豆腐麺 ◆青のりビーンズポテト くだもの(スイカ) 【鉄分強化献立】	○	中華めん 油 砂糖 でんぷん ごま油 ★じゃがいも	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 赤みそ 大豆 あおさこ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 長ネギ ほししいたけ にら くだもの	698	32.2
9	木	ごはん とり肉のてりやき 野菜のごま酢 もずくと卵のすまし汁	○	米 押麦 砂糖 白すりごま でんぷん	牛乳 とり肉 わかめ たまご もずく	しょうが キャベツ もやし にんじん 青菜 大根 玉ねぎ 長ネギ	605	26.2
10	金	夏野菜のカレーライス ごま入り海そうサラダ くだもの(メロン)	○	米 押麦 油 砂糖 ★じゃがいも 米粉 白ごま ごま油	牛乳 とり肉 大豆 海草ミックス	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン缶 くだもの	655	19.8
13	月	アーモンドトースト キャベツのクリーム煮 くだもの(スイカ)	○	食パン マーガリン アーモンドパウダー グラニュー糖 油 アーモンドスライス ★じゃがいも 米粉	牛乳 とり肉 調理用牛乳 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム くだもの	630	21.8
14	火	とりめし ★小魚の駒ヶ根市産玉ねぎ ソースかけ 冬瓜汁 【とれたて村給食】	○	米 押麦 油 砂糖 三温糖 でんぷん	牛乳 とり肉 小魚 ぶた肉 油あげ 白みそ 赤みそ わかめ	にんにく ごぼう ★玉ねぎ しょうが にんじん 冬瓜 長ネギ 青菜 えのきたけ	614	27.8
15	水	わかめと青菜のごはん 魚のみそづけやき かきたま汁	○	米 押麦 白ごま 砂糖 でんぷん	牛乳 魚 豆腐 たきこみわかめ 白みそ たまご	青菜 にんじん 大根 長ネギ	631	29.4
16	木	トマトとなすのスパゲッティ しそドレッシングサラダ フレンスクレープ	○	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 フレンスクレープ	牛乳 とり肉	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ ボイルトマト なす コーン缶 きゅうり キャベツ にんじん しそ	627	25.1

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などを仕入れています。★マークがついている食材は、板橋区産です。

## 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	561	626	706	23.6	26.1	29.2
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