

# 令和8年 7月分献立表

板橋区立高島第一小学校

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】 麻婆豆腐麺 ◆大豆とポテトのフライ	○	ちゅうかめん, 油, さとう, でんぷん, ごま油, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, れいとう豆腐, 赤みそ, だいた	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, 長ねぎ, にら	666	32.1
2	木	わかめと青菜のごはん サバの薬味焼き なすのみそ汁 みかん	○	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, じゃがいも	牛乳, たきこみわかめ, サバ, 赤みそ, とうふ, 白みそ	青な, にんにく, にんじん, だいこん, なす, 玉ねぎ, みかん	607	27.1
3	金	練りごまトースト ひよこ豆のスープ フルーツポンチ	○	食パン, ソフトマーガリン(乳不使 用), ねりごま, 白すりごま, グラニューとう, じゃがいも, 油, さとう	牛乳, ひよこ豆, ぶた肉	玉ねぎ, にんじん, にんにく, トマトピューレ, ボイルトマト, パイン, おうとう, りんご	629	20.7
6	月	たこと昆布のごはん 鶏肉の塩ねぎソース みそ汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, 白ごま	牛乳, きざみこんぶ, たこ, 油あげ, とりもも肉, なまわかめ, とうふ, 白みそ, 赤みそ	にんじん, しょうが, 長ねぎ, もやし, キャベツ, えのきたけ, 青な	601	27.8
7	火	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 サワラの三味焼き 七夕すまし汁	○	こめ, むぎ, さとう, ねりごま, 白ごま, そうめん	牛乳, 油あげ, サワラ, 白みそ, とり肉	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, れんこん, しょうが, 長ねぎ, だいこん, えのきたけ, オクラ	638	27.7
8	水	【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, ウェーブワンタン, でんぷん	牛乳, とり肉, ぶた肉, たまご	玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, れいとうグリーンピース, ★トマト, メロン	602	21.4
9	木	ごはん カレイのカレー焼き 土佐酢和え かきたま汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, でんぷん	牛乳, カレイ, 花かつお, とり肉, とうふ, たまご	にんにく, しょうが, きゅうり, だいこん, にんじん, 長ねぎ, えのきたけ, 青な	633	31.8
10	金	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 スライスパイン	コー ヒー 牛乳	コッペパン, 油, こむぎこ, じゃがいも, こめこ	コーヒー牛乳, ぶたひき肉, ビザ チーズ, とり肉, ちょうりょう牛乳, とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, スライスパイン	591	23.8
13	月	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 茎わかめサラダ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, さとう, 白ごま, ごま油	牛乳, ぶた肉, 赤みそ, くぎわかめ	玉ねぎ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, たけのこ, 青な, キャベツ, つぶコーン	612	20.0
14	火	【とれたて村給食】 とりめし ★ニギスの駒ヶ根市産玉ねぎソー ス 冬瓜汁	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, あげ油, じゃがいも	牛乳, とり肉, ニギス, とうふ, なまわかめ	にんにく, ごぼう, ★玉ねぎ, しょうが, とうがん, 長ねぎ, 青な	619	27.2
15	水	トマトとなすのスパゲッティ ビーンズオムレツ メロン	○	スパゲッティ, オリーブ油, 油, じゃがいも, マヨネーズ(卵不使 用)	牛乳, ぶた肉, ベーコン, だいた, とりひき肉, たまご	にんにく, 玉ねぎ, トマトピューレ, トマト, なす, メロン	665	31.7
16	木	夏野菜のカレーライス 海藻サラダ	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, こめこ, 白ごま, さとう, ごま油	牛乳, ぶた肉, だいた, かいそうミックス	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, りんご, もやし, キャベツ, きゅうり, つぶコーン,	664	20.0

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。

※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アーモンド、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	560	625	705	23.3	25.7	28.7
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