

# 令和7年 7月分献立表

板橋区立高島第二小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	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	ごはん 鶏肉の塩ねぎソース 土佐酢和え もずく入り卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油、 でんぷん	牛乳、とりもも肉、花かつお、 もずく、とうふ、 <b>たまご</b>	しょうが、長ねぎ、きゅうり、 もやし、にんじん、だいこん、 青な	602	25.3
2	水	ビビンバ 参鶏湯風スープ メロン	○	こめ、むぎ、油、ごま油、さとう、 <b>白ごま</b> 、こめこ	牛乳、とり肉、だいず、 とうふ	しょうが、にんにく、長ねぎ、 もやし、にんじん、青な、 だいこん、ばんのうねぎ、 <b>メロン</b>	638	25.2
3	木	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚のみそ漬けやき そうめん入りすまし汁	○	こめ、さとう、 <b>白ごま</b> 、 <b>そうめん</b>	牛乳、油あげ、さかな(さわら)、 白みそ	にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、さやいんげん、 だいこん、長ねぎ、青な	624	26.8
4	金	きなこ揚げパン ミネストローネ ビーンズサラダ	○	<b>コッペパン</b> 、あげ油、さとう、 油、じゃがいも、 <b>マカロニ</b>	牛乳、きなこ、とり肉、 <b>こなチーズ</b> 、 だいず、白いんげん	にんにく、しょうが、セロリー、 玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、 きゅうり、キャベツ	635	24.5
7	月	練りごま豆乳担々麺 さいころサラダ	○	<b>ちゅうかめん</b> 、油、 <b>ねりごま</b> 、 ごま油、さつまいも、じゃがいも、 さとう	牛乳、とりひき肉、だいず、 とうにゅう、赤みそ、白みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 たけのこ、チンゲンサイ、 きゅうり、つぶコーン、にんじん	593	25.9
8	火	【とれたて村給食】 ごはん 山形県最上町産トマトの西湖豆腐 華風和え	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、 <b>白ごま</b> 、ごま油	牛乳、とりひき肉、だいず、 れいとう豆腐、くきわかめ	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、 <b>トマト</b> 、 にら、きゅうり、もやし	592	25.0
9	水	コーンごはん 魚の香り焼き カリカリ油あげのサラダ	○	こめ、むぎ、 <b>白ごま</b> 、さとう、 油、ごま油	牛乳、さかな(たら)、油あげ	つぶコーン、しょうが、にんにく、 きゅうり、キャベツ、にんじん	617	26.3
10	木	【鉄分強化】 ◆高野豆腐のそぼろ丼 みそドレッシングサラダ 黄桃缶	○	こめ、むぎ、油、さとう、ごま油	牛乳、とり肉、こうや豆腐、 なまわかめ、白みそ	にんじん、ほししいたけ、 さやいんげん、キャベツ、 青な、もやし、 <b>おうとう</b>	621	24.2
11	金	ガーリックトースト キャベツのクリーム煮 メロン	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 油、 <b>こむぎこ</b> 、じゃがいも	牛乳、とり肉、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、 とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、 <b>メロン</b>	595	19.8
14	月	ごはん いかのかりんとう揚げ ゆで野菜のり和え かきたま汁	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>こむぎこ</b> 、 でんぷん、あげ油、 <b>白ごま</b> 、 じゃがいも	牛乳、いか、のり、 なまわかめ、 <b>たまご</b>	しょうが、えのきたけ、にんじん、 キャベツ、青な、玉ねぎ	635	27.7
15	火	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ フローズンヨーグルト	○	<b>スパゲッティ</b> 、油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ツナ、 <b>たまご</b> 、 ヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、ポイルトマト、 なす、にんじん	597	29.3
16	水	鶏肉のしぐれごはん 豆あじのから揚げ 冬瓜のみそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>白ごま</b> 、 <b>こむぎこ</b> 、あげ油、じゃがいも、 油	牛乳、とりひき肉、赤みそ、 豆あじ、油あげ、白みそ	にんじん、ごぼう、さやいんげん、 しょうが、とうがん、長ねぎ、青な	597	24.5
17	木	チリビーンズライス 海藻サラダ サイダーポンチ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 <b>白ごま</b> 、さとう、ごま油、 サイダー	牛乳、とりひき肉、だいず、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 セロリー、トマトピューレ、 トマトジュース、にんじん、 マッシュルーム、もやし、 キャベツ、つぶコーン、 <b>みかん</b> 、 <b>パイン</b> 、 <b>おうとう</b>	680	24.8

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-mond、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	554	617	696	22.9	25.3	28.3
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