

# 令和8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, じゃがいも	牛乳, きざみこんぶ, たこ, 油あげ, とりもも肉, なまわかめ, 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	608	27.5
2	木	【鉄分強化献立】 ちゃんぽん麺 ◆大豆とポテトのフライ メロン	○	ちゅうかめん, ごま油, 白ごま, 油, でんぷん, じゃがいも, あげ油	牛乳, とり肉, いか, ちょうりよう牛乳, だいち	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ほししいたけ, もやし, 長ねぎ, 青な, <b>メロン</b>	598	27.6
3	金	【とれたて村給食】 練りごまトースト 最上町産トマトと卵のスープ コールスロー さくらんぼ	○	食パン, ソフトマーガリン, ねりごま, 白すりごま, グラニューとう, じゃがいも, 油, マカロニ, でんぷん, さとう	牛乳, とり肉, たまご	玉ねぎ, <b>☆</b> トマト, キャベツ, にんじん, つぶコーン, きゅうり, <b>さくらんぼ</b>	622	22.2
6	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚の三味焼き 七夕汁 かき氷デザート	○	こめ, むぎ, さとう, ねりごま, 白ごま, そうめん	牛乳, 油あげ, さかな(さけ), 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	675	28.0
7	火	ナチオスドッグ キャベツのクリーム煮 小玉すいか	○	コッペパン, 油, こむぎこ, じゃがいも, こめこ	牛乳, とりひき肉, <b>ピザチーズ</b> , とり肉, ちょうりよう牛乳, とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, <b>すいか</b>	593	24.3
8	水	米粉夏野菜カレーライス 海藻サラダ ゆでとうもろこし	○	こめ, むぎ, 油, じゃがいも, こめこ, 白ごま, さとう, ごま油	牛乳, とり肉, だいち, かいそうミックス, ひじき	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, <b>りんご</b> , もやし, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	671	21.8
9	木	麻婆豆腐丼 茎わかめサラダ	○	こめ, むぎ, 油, でんぷん, さとう, 白ごま, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, だいち, れいとう豆腐, 赤みそ, くきわかめ	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, キャベツ, つぶコーン	635	25.4
10	金	ごはん 魚のカレー焼き 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, さかな(さば), 花かつお, とり肉, とうふ, なまわかめ, 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	630	31.0
13	月	わかめと青菜のごはん いかのかりんとう揚げ 冬瓜となすのみそ汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, でんぷん, こむぎこ, あげ油, さとう	牛乳, たきこみわかめ, いか, 油あげ, とうふ, 赤みそ, 白みそ	青な, しょうが, にんじん, とうがん, なす, 玉ねぎ	612	25.9
14	火	【とれたて村給食】 ごま塩ごはん ☆小魚の駒ヶ根市産玉ねぎソース さいころサラダ メロン	○	こめ, むぎ, 白ごま, 黒ごま, 油, さとう, でんぷん, あげ油, じゃがいも, ごま油	牛乳, こぎかな(ししゃも), とうふ, なまわかめ	<b>☆</b> 玉ねぎ, しょうが, にんじん, きゅうり, つぶコーン, <b>メロン</b>	636	23.0
15	水	トマトとなすのスパゲッティ ビーンズオムレツ サイダーポンチ	○	スパゲッティ, オリーブ油, 油, じゃがいも, マヨネーズ, サイダー	牛乳, とり肉, だいち, たまご	にんにく, 玉ねぎ, トマトピューレ, トマト, なす, <b>パイン</b> , <b>おうとう</b> , <b>みかん</b> , <b>ぶどう</b>	691	31.3
16	木	チキンライス キャベツとレンズ豆のスープ オレンジシャーベット	○	こめ, むぎ, <b>バター</b> , 油	牛乳, とり肉, <b>ベーコン</b> , レンズまめ	玉ねぎ, <b>ピーマン</b> , にんじん, つぶコーン, トマトピューレ, にんじん, キャベツ, しめじ, <b>オレンジかじゅう</b>	601	21.6

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	565	631	712	23.3	25.8	28.8
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