

令和7年 7月分献立表

板橋区立高島第三小学校

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	夏野菜のカレーライス 蒸しとうもろこし サワーパンチ	○	こめ、むぎ、 こむぎこ 、油、バター、 じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、 こなチーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、ズッキーニ、なす、 りんご 、とうもろこし、 みかん缶 、 パイン缶 、 黄桃缶	626	18.5
2	水	ツナとトマトのスパゲッティ ビーンズオムレツ	○	スパゲッティ 、油、じゃがいも、 マヨネーズ（卵不使用）	牛乳、ベーコン、とり肉、ツナ、 こなチーズ 、大豆、ロースハム、 たまご	にんじん、玉ねぎ、 マッシュルーム水煮、ピーマン、 トマトピューレー、 トマトペースト	617	31.4
3	木	青豆入り五目ごはん 魚の利久焼き みそ汁	○	こめ、もちごめ、油、さとう、 ねりごま 、 白すりごま 、 じゃがいも	牛乳、とり肉、きざみこんぶ、 青だいず、油あげ、さば、わかめ、 赤みそ、白みそ	にんじん、しょうが、だいこん、 長ねぎ、青な	612	29.7
4	金	シュガートースト ハンガリアンシチュー ツナサラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン、 さとう、油、じゃがいも、 マカロニ 、 バター 、 こむぎこ 、ごま油	牛乳、ぶた肉、 こなチーズ 、 わかめ、ツナ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、グリーンピース、 トマトピューレー、もやし、 キャベツ、きゅうり、粒コーン	613	23.5
7	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚の照り焼き そうめん入りすまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 でんぷん、 そうめん	牛乳、油あげ、むつ、なると	にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、さやえんどう、 しょうが、だいこん、長ねぎ、 青な、えのきだけ	603	26.8
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、はるさめ、 白ごま 、 ごま油	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 れいとうどうふ	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、☆トマト、 にら、きゅうり、もやし、 粒コーン	632	24.9
9	水	ガバオライス 豆腐と卵のスープ くだもの	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油	牛乳、とり肉、とうふ、 たまご	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ズッキーニ、ピーマン、 赤パプリカ、青な、 すいか	633	24.9
10	木	豚肉のしぐれごはん 小魚のから揚げ 冬瓜汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 こむぎこ 、あげ油、じゃがいも、 油	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、 ししゃも、油あげ、わかめ	にんじん、ごぼう、さやいんげん、 しょうが、玉ねぎ、とうがん、 えのきたけ、長ねぎ、青な	605	23.2
11	金	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 くだもの	○	コッペパン 、油、 こむぎこ 、 じゃがいも、 バター	牛乳、ぶたひき肉、 ピザチーズ 、 とり肉、 ちゅうりょう牛乳 、 とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、 冷凍パイン	611	24.2
14	月	【鉄分強化献立】 サンマー麺(野菜あんかけ麺) ◆大豆とさつまいものカリカリ揚げ くだもの	○	ちゅうかめん 、油、 白ごま 、 でんぷん、ごま油、さつまいも、 あげ油、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず、 ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、もやし、キャベツ、 長ねぎ、きくらげ、にら、 冷凍みかん	627	28.2
15	火	ごはん 魚のみそ漬け焼き ごま酢あえ 村雲汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白すりごま 、 でんぷん	牛乳、あかうお、白みそ、とり肉、 とうふ、わかめ、 たまご	キャベツ、青な、もやし、にんじん、 長ねぎ、えのきだけ、たけのこ	613	29.9
16	水	プルコギ丼 茎わかめのサラダ くだもの	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、 はるさめ、さとう、ごま油、 白ごま 、 でんぷん	牛乳、ぶた肉、くきわかめ	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、 りんご、しょうが、にんにく、 キャベツ、粒コーン、きゅうり、 バレンシアオレンジ	616	22.0

毎月19日は食育の日です

※物資の購入や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	553	617	695	22.9	25.3	28.2
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