

令和8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,とうふ, 白みそ,赤みそ	にんじん,さやいんげん, しょうが,長ねぎ,だいこん, 青な	599	29.0
2	木	夏野菜のカレーライス 蒸しとうもろこし 鉄骨ごまサラダ	○	こめ,むぎ, ごむぎこ,油,バター, じゃがいも,あげ油, 白すりごま,練りごま, さとう	牛乳,ぶた肉,こなチーズ, 芽ひじき	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,こまつな, 切りほしだいこん,もやし	639	19.8
3	金	【とれたて村給食】 ごはん ★最上町産トマトの西湖豆腐 パンサンスウ くだもの	○	こめ,むぎ, 油,さとう,でんぶん, りよくとうはるさめ, ごま油,白ごま	牛乳,ぶたひき肉,だいず, れいとうとうふ	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,キャベツ,きゅうり, もやし,くだもの	635	24.5
6	月	チンジャオロース丼 豆腐とたまごのスープ くだもの	○	こめ,むぎ, 油,さとう,でんぶん,ごま油	牛乳,ぶた肉,とり肉, なまわかめ,とうふ, たまご	たけのこ,にんじん,玉ねぎ, ピーマン,しょうが,にんにく, 干しいたけ,長ねぎ, くだもの	612	25.2
7	火	【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,でんぶん, そうめん,白玉麩	牛乳,とり肉,油あげ, きざみのり,さかな,なると	にんじん,たけのこ, ほししいたけ,きやえんどう, しょうが,だいこん,長ねぎ, 青な,えのきたけ	618	28.9
8	水	トマトとなすのスパゲッティ ビーンズオムレツ	○	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, だいず,ロースハム,たまご	にんにく,玉ねぎ,トマトピューレ, トマト,なす	640	32.3
9	木	ごはん 魚の三味焼き 土佐酢和え 冬瓜汁	○	こめ,むぎ, さとう,ねりごま,白ごま, ごま油,じゃがいも	牛乳,さかな,白みそ,花かつお, とうふ,なまわかめ	しょうが,長ねぎ,きゅうり, もやし,にんじん,冬瓜,青な	579	27.5
10	金	二色フランス(ガーリック&ソム) 米粉のチキンクリームスープ フレンチサラダ	○	ソフトフランスパン, ソフトマーガリン(乳不使用), さとう,じゃがいも,油, こめこ	牛乳,とり肉, ちょうりょう牛乳, とうにゅう	にんにく,玉ねぎ,にんじん, しめじ,つぶコーンレトルト, クリームコーン缶,青な, キャベツ,きゅうり	584	21.5
13	月	【鉄分強化献立】 ジャージャー麺 ◆大豆とポテトのフライ くだもの	○	むしちゅうかめん,ごま油, 油,さとう,でんぶん, じゃがいも,あげ油	牛乳,ぶたひき肉, 赤みそ(甘),だいず	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,たけのこ, ほししいたけ,長ねぎ, にら,くだもの	639	28.7
14	火	【とれたて村給食】 そばろごはん ★小魚の駒ヶ根市産玉ねぎソース ごまあえ にらたま汁	○	こめ,むぎ, さとう,でんぶん,あげ油, 白すりごま	牛乳,とりひき肉, ししゃも(生干し), なまわかめ,とり肉, とうふ,たまご	にんじん,しょうが,青な, 玉ねぎ,キャベツ,もやし,長ねぎ, えのきたけ,にら	634	32.7
15	水	ほうれんそうとツナのピザ さっぱりポトフ サワーポンチ	○	ナン,油,じゃがいも	牛乳,ツナ油づけ, ピザチーズ,とり肉, ベーコン	ほうれんそう,にんにく, しょうが,玉ねぎ,にんじん, しめじ,キャベツ,みかん缶, パイン缶,黄桃缶	605	25.9

毎月19日は食育の日です

※物資の納入状況や、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、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	553	617	695	24.3	26.9	30.1
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