

令和7年 7月分献立表

板橋区立高島第六小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熟や力になる	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	火	ごはん 鶏肉の塩ねぎソース 土佐酢和え もずく汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油	牛乳, とりもも肉, 花かつお, もずく, とうふ	しょうが, 長ねぎ, きゅうり, だいこん, にんじん, 玉ねぎ, 青な, えのきたけ	592	24.3
2	水	ガバオライス 豆腐と卵のスープ くだもの(すいか)	○	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, スッキーニ, ピーマン, 赤パプリカ, 青な, すいか	633	24.9
3	木	豚肉のしぐれごはん 豆あじのから揚げ 冬瓜汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, でんぷん, あげ油, じゃがいも, 油	牛乳, ぶたひき肉, 赤みそ, 豆あじ, 油あげ, なまわかめ	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	607	24.4
4	金	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 くだもの(冷凍パイ)	○	コッペパン, 油, じゃがいも, 乳不使用ソフトマーガリン	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, パイナップル	611	24.2
7	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 魚(鮭)のみそ漬けやき そうめん入りすまし汁 七夕ゼリー	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, そうめん	牛乳, 油あげ, さかな, 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
8	火	青豆入り五目ごはん ごまあえ さつま汁	○	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, ぶたひき肉, きざみこんぶ, 青だいず, 油あげ, とり肉, とうふ, 赤みそ, 白みそ	にんじん, キャベツ, もやし, ごぼう, だいこん, 青な	597	24.5
9	水	サンマー麺(野菜あんかけ麺) スティックスウィートポテト	○	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, 水あめ	牛乳, ぶた肉	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, なら	640	21.7
10	木	【誕生日給食】 ごはん 魚(さば)の三味焼き ゆで野菜のり和え かきたま汁 *7月が誕生日の児童にゼリーを提供します。	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, じゃがいも, でんぷん	牛乳, さかな, 白みそ, のり, なまわかめ, たまご	しょうが, 長ねぎ, えのきたけ, にんじん, キャベツ, 青な, 玉ねぎ	623	29.0
11	金	【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, 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, なら, きゅうり, もやし	593	24.8
14	月	コーンごはん 魚(めばる)の香り焼き 呉汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, さかな, だいず, 白みそ, 赤みそ	つぶコーン, しょうが, にんにく, だいこん, にんじん, 玉ねぎ	651	29.4
15	火	揚げパン ミネストローネ ビーンズサラダ	○	コッペパン, グラニュー糖, あげ油, さとう, 油, じゃがいも, 米粉マカロニ	牛乳, ぶた肉, 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	586	22.2
16	水	【鉄分強化】 ◆大豆ミート入りドライカレーライス 海藻サラダ モチクリームパンナ	○	こめ, むぎ, 油, 白ごま, さとう, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, だいずミート, かいそうミックス	にんにく, しょうが, セロリー, マッシュルーム, 玉ねぎ, にんじん, トマトペースト, もやし, キャベツ, きゅうり, つぶコーン	629	24.7

※デザート、使用食材は変更になる可能性があります。

※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。

毎月19日は食育の日です

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	696	22.8	25.2	28.1
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