

令和8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)	
				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	わかめ入り枝豆ごはん めばるの薬味焼き 甘酢あえ なすのみそ汁	○	こめ,むぎもち米,白ごま,砂糖, ごま油,じゃがいも	牛乳,たぎこみわかめ,,さかな, 赤みそ,とうふ,白みそ	えだまめ,にんにく,キャベツ,人じん, きゅうり,大こん,なす,玉ねぎ,青な	595	27.3
2	木	【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 春雨サラダ	○	こめ,むぎ,油,さとう,でんぶん, はるさめ,ごま油,白ごま	牛乳,ぶたひき肉,大ず, とうふ,ロースハム, かんそうわかめ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人じん, ほしいたけ,たけのこ水に,長ねぎ, ★トマト,,にら,きゅうり,キャベツ	596	23.7
3	金	【鉄分強化献立】 ◆Soy(ソイ)ドック キャベツのクリーム煮 くだもの(メロン)	○	コッペパン,油,こむぎこ, じゃがいも,こめこ	牛乳,大ず,大ずミート,ベーコン, ピザチーズ,とり肉, ちょうりょうぎゅうにゅう, とうにゅう	玉ねぎ,にんじん,にんにく, キャベツ,くだもの	629	26.0
6	月	トマトとなすのスパゲティ ビーンズオムレツ くだもの(小玉スイカ)	○	スパゲッティ,オリーブ油,油, じゃがいも,マヨネーズ	牛乳,ぶた肉,ベーコン,大ず, とりひき肉,たまご	にんにく,玉ねぎ,トマトピューレ, トマト,なす,くだもの	630	31.4
7	火	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 さばの三味焼き 七夕汁	○	こめ,むぎ,さとう,ねりごま, 白ごま,そうめん	牛乳,油あげ,きぎみのり,魚 白みそ,とり肉,なると	人じん,たけのこ水に,ほしいたけ, れんこん,生が,長ねぎ,大こん	627	27.6
8	水	ごはん 手作りなめたけ 豚肉とじゃが芋のみそ煮 茎わかめサラダ	○	こめ,むぎ,さとう,油,じゃがいも, 白ごま,ごま油	牛乳,ぶた肉,赤みそ,くきわかめ	えのきたけ,たけのこ水に,玉ねぎ, ごぼう,こんにやく,人じん,青な, キャベツ,コーンかん	597	20.3
9	木	タコ入りガーリックライス 鶏肉のマーマレード焼き 卵とトマトのスープ	○	こめ,むぎ,バター,いため油, マーマレード,油,でんぶん	牛乳,ベーコン,たこ,とり肉, ぶた肉,たまご	にんにく,玉ねぎ,人じん,生が,トマト, パセリ	613	28.5
10	金	【とれたて村給食】 ひじきごはん ★ししゃもの駒ヶ根市産玉葱ソースがけ 冬瓜汁 冷凍みかん	○	こめ,むぎ,油,さとう,白ごま, でんぶん,あげ油,じゃがいも	牛乳,ひじき,とり肉,油あげ, 小魚,とうふ,わかめ	糸こんにやく,ほしいたけ,人じん, ★玉ねぎ,生が,冬かん,長ねぎ,青な, みかん	612	26.1
13	月	スタミナサラダうどん スパイシーポテトビーンズ	○	冷凍うどん,油,さとう,白ごま, でんぶん,じゃがいも,あげ油	牛乳,とり肉,大ず	長ねぎ,生が,キャベツ,もやし,人じん, きゅうり	595	25.2
14	火	きな粉揚げパン みそワタンスープ 海藻サラダ	○	パン,あげ油,さとう,油, こめこワタん,ごま油,白ごま	牛乳,きなこ,ぶた肉,赤みそ, 白みそ,かいそうミックス	にんにく,生が,玉ねぎ,人じん,もやし, たけのこ水に,えのきたけ,コーン, 長ねぎ,キャベツ	585	26.5
15	水	ごはん シルバーのカレー焼き 土佐酢和え かきたま汁	○	こめ,むぎ,さとう,ごま油, でんぶん	牛乳,魚,花かつお,とり肉, とうふ,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	594	29.7
16	木	米粉夏野菜カレーライス イタリアンサラダ サイダーポンチ	○	こめ,むぎ,油,じゃがいも,こめこ, さとう,サイダー	牛乳,豚にく,大ず	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,かぼちゃ,なす, りんご,もやし,キャベツ, きゅうり,つぶコーン,おうとう, パイン,みかん	656	20.0

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	548	611	688	23.5	26.0	29.1
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