

7月分献立表

2026.6.30

板橋区立板橋第一中学校

献立名	血や肉になる赤の仲間	熱や力の元になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	エネルギーたんぱく質	コメント
1 (水) 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 煮豆 胡麻汁	牛乳 豚ひき肉 金時豆 高野豆腐	米 麦 じゃがいも 油 白ごま 砂糖	人参 小松菜 生姜 玉葱 干し椎茸	816kcal 34.3g 24.0g	高野豆腐とは豆腐を凍らせて熟成させ、乾燥させたものです。
2 (木) 冷やし五目うどん 牛乳 シシヤモの二色ごま天ぷら フルーツポンチ	牛乳 鶏卵 鶏肉 高野豆腐 シシヤモ	うどん 砂糖 小麦粉 白ごま 油 黒ごま	もやし 人参 小松菜 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	770kcal 29.8g 22.9g	フルーツポンチはもともと、17世紀以前のイギリス周辺で生まれた飲みものです。
3 (金) メキシカンライス 牛乳 ABCスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン うずら卵	米 米粉 白玉粉 油 はちみつ 砂糖 マカロニ	人参 パセリ 玉葱 にんにく きゃべつ 生姜	869kcal 32.2g 32.6g	7月4日はアメリカ独立記念日です。モチコチキンは白玉粉を使ったハワイ料理です。
6 (月) 深川めし 牛乳 木の塩焼き きゃべつとしらすの炒め煮 じんだ味噌汁 果物	牛乳 ホッケ 大豆 しらす干し 油揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	ごぼう 人参 大根 長葱 きゃべつ 生姜	809kcal 42.2g 21.7g	ホッケは鮮度が落ちやすいため、干物にして流通していることが多い魚です。
7 (火) 高菜ご飯 牛乳 鶏肉と切り野菜のチーズ焼き マセドアンサラダ セタ汁	牛乳 鶏肉 チーズ ロースハム	米 じゃがいも 油 そうめん 砂糖	ピーマン オクラ 小松菜 きゃべつ 干し椎茸 きゅうり	812kcal 30.7g 27.4g	セタにそうめんを食べる由来は、そうめんをはた織りの白い糸に見立てているという説があります。
8 (水) プルコギ丼 牛乳 トマトと卵のスープ ツナ大根	牛乳 ベーコン 鶏卵 ツナ	米 麦 砂糖 油	人参 なら もやし トマト にんにく きゅうり 大根	756kcal 33.0g 24.3g	プルコギは韓国語でプルは「火」、コギは「肉」であり、韓国では定番料理の一つです。
9 (木) チーズナン 牛乳 ポテトのドライカレーソテー エルテンスープ グリーンサラダ	牛乳 豚ひき肉 てば豆 ウィナー チーズ	ナン 油 じゃがいも バター 砂糖	にんにく きゃべつ 生姜 セロリ 玉葱 きゅうり 夏みかん缶	799kcal 31.9g 41.4g	ナンの語源はペルシャ語のパンに由来し、イランや中央アジアを経てインドに伝わったとされています。
10 (金) かつおめし 牛乳 卵焼き 豆腐団子のきのこ汁 ひじきのごまサラダ	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 豆腐 鶏肉	米 砂糖 白玉粉 白ごま ごま油 油	生姜 玉葱 きゃべつ きゅうり しめじ えのきたけ 人参	842kcal 37.9g 24.9g	かつおめしは、高知県の料理で、刺身などの余りのかつおを活用して作られたのが起源とされています。
13 (月) 麦ご飯 牛乳 魚のごましょうゆ焼き 青菜炒めの肉味噌がらめ かぼらいすいとん汁	牛乳 鮭 豚ひき肉	米 麦 砂糖 小麦粉 米粉 ごま油 油 ねりこ	かぼちゃ 小松菜 人参 にんにく 生姜 長葱 ごぼう 大根	806kcal 37.8g 22.5g	鮭は気候変動、海洋環境の変化で漁獲量が2022年に比べ、5分の1まで落ち込んでいます。
14 (火) ボークカレー 牛乳 わかめサラダ みかんヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト 生わかめ	米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 小松菜 生姜 人参 もやし みかん缶 玉葱	802kcal 24.6g 25.9g	ワカメを食用とする国は日本および韓国・北朝鮮(朝鮮半島)のみだそうです。
15 (水) 炒めそばの野菜あんかけ 牛乳 魚の包み揚げ 塩ナムル 果物	牛乳 豚肉 イカ イナダ	中華麺 油 小麦粉 春巻きの皮 砂糖 でんぷん	人参 青梗菜 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 もやし きくらげ	773kcal 36.3g 30.7g	野菜あんかけに使用している玉葱は食育推進事業で長野県駒ヶ根市から届けられたものです。
16 (木) イワシの蒲焼き丼 牛乳 野菜のごま酢味噌 さつまい	牛乳 イワシ 鶏肉 生わかめ	米 砂糖 でんぷん さつまいも 白ごま 練りごま ごま油	小松菜 人参 大根 きゅうり 長葱	802kcal 28.0g 23.8g	今日で1学期の給食は終了です。土用の丑の日は7月26日です。
17 (金)	終業式(2学期の給食開始は9月2日(水)です。)				

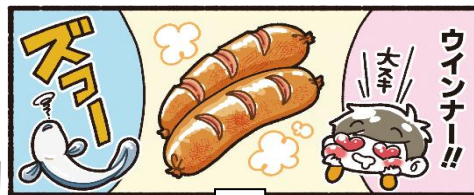
※献立は変更する場合があります。<(_)>

区分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校7月平均	797Kcal	32.1g
板橋区中学校給食摂取基準	772~888Kcal	26.9~41.5g



早寝、早起き、朝ご飯を忘れずに、体調を崩すことなく、2学期にみんなで元気に会えることを楽しみにしてるっちい。

うのつく食べもの



「土用」は立春・立夏・立秋・立冬の前の約18日間をいいますが、立秋の前を夏の土用といい、現在はこの期間にある「丑の日」に特別なものを食べる風習が残っています。

