

令和7年 7月献立表

板橋第二中学校

★…黒星印のついている食材は、本校でアレルギー除去対応を行っている食材です。

日	曜日	献立		主な材料名			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	備考
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える		
1	火	冷やしごまだれうどん スティックスイートポテト		★牛乳, 鶏肉	細うどん, ひまわり油, 砂糖, ★白ごま, ★練りごま, はちみつ, さつまいも, 揚げ油, 水あめ	もやし, 人参, 粒コーン缶, キャベツ, さやいんげん	788 26.3 25.4	[鉄強化献立] この日は鉄分が 4.0mg含まれています!
2	水	変わり親子丼 のりお浸し 果物		★牛乳, 鶏肉, ★高野豆腐, ★たまご, 刻みのり	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, でんぷん	玉葱, 人参, さやいんげん, えのきたけ, キャベツ, もやし, 青菜, 小玉スイカ	792 33.8 22.5	
3	木	ガーリックトースト パンプキンポタージュ シーフードマリネ		★牛乳, 鶏肉, ペーコン, ★調理用牛乳, いか, ★むきえび	★食パン, ソフトマーガリン, 炒め油, ★バター, ルー用油, 小麦粉, ひまわり油, 砂糖	にんにく, かぼちゃ, 玉葱, 人参, クリームコーン缶, キャベツ, きゅうり	775 30.9 36.4	
4	金	ご飯 魚のタンドリー焼き じゃがいものきんぴら炒め 豆腐とわかめの味噌汁		★牛乳, ★さば, ★プレーンヨーグルト, 豚肉, ★豆腐, 生わかめ, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, じゃがいも, 揚げ油	玉葱, にんにく, 生姜, 人参, ごぼう, 糸こんにゃく, えのきたけ, 長葱	784 34.8 26.8	
7	月	夏のちらし寿司 お浸し セタ汁 お星さまゼリー		★牛乳, ★油揚げ, ★あなご, 刻みのり, 鶏肉, ★豆腐, ★なると, アガー	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, そうめん, 麴	人参, たけのこ水煮, 干し椎茸, かんぴょう, さやいんげん, もやし, キャベツ, 青菜, 長葱, 水菜, ナタデココ, ぶどうジュース	790 30.8 21.0	7/7は ★セタ★ 給食でもセタ 献立が登場 します!
8	火	カラフルピラフ 白身魚の オニオンガーリックソース ベーコンと野菜のスープ		★牛乳, 鶏肉, ★スケソウダラ, ペーコン	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バター, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 三温糖, じゃがいも	玉葱, 人参, 粒コーン缶, 赤ピーマン, ピーマン, にんにく, 生姜, キャベツ	776 31.6 22.4	
9	水	スパゲティミートソース コールスローサラダ 明日葉カップケーキ		★牛乳, 豚ひき肉, ★大豆ミート, ★たまご, ★プレーンヨーグルト	スパゲティ, ひまわり油, 炒め油, 赤ざらめ, ★バター, 薄力粉, 砂糖	玉葱, 人参, にんにく, 生姜, セロリ, マッシュルーム水煮, ボイルトマト, トマトピューレ, 粒コーン缶, きゅうり, キャベツ, レモン, あしたば粉末	792 32.2 26.7	
10	木	西湖豆腐丼 野菜の中華醤油和え 白ごまプリン		★牛乳, 豚ひき肉, ★冷凍豆腐, 生わかめ, 粉寒天, ★調理用牛乳	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, でんぷん, ごま油, ★生クリーム, ★練りごま	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 干し椎茸, たけのこ水煮, 長葱, トマト, にら, キャベツ, 青菜, もやし	797 29.2 28.6	10日はとれたて村 給食です! 今月は山形県 最上町から 「トマト」が 届き、西湖豆腐に 使用します!
11	金	ひじきご飯 ししゃもの香味揚げ さつま汁		★牛乳, 豚肉, ★油揚げ, ひじき, ★ししゃも(生干し), 鶏肉, ★豆腐, 赤みそ(辛), 白みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, さつまいも	人参, にんにく, 生姜, 大根, 長葱, 青菜	774 32.2 25.4	

日	曜日	献立		主な材料名			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	備考
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える		
14	月	アーモンドトースト 鶏肉と大豆のトマト煮 昆布茶サラダ		★牛乳, 鶏肉, ★大豆	★食パン, ソフトマーガリン, ★アーモンドパウダー, グラニュー糖, じゃがいも, 炒め油, 砂糖, ★バター, ひまわり油	人参, 玉葱, セロリー, にんにく, ボイルトマト, 青菜, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	777 31.8 35.4	もうすぐ夏休み！ 夏休み中も規則正しい生活を心がけるっちい！ 
15	火	そばろビビンバ 卵スープ 果物		★牛乳, 豚ひき肉, 鶏肉, ★豆腐, ★たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, ごま油, ★白ごま, でんぶん	生姜, にんにく, 長葱, 青菜, 人参, もやし, 玉葱, えのきたけ, メロン	785 31.7 27.4	
16	水	豚ひき肉と小松菜のチャーハン ビーフンスープ 大豆とポテトのカリカリ揚げ		★牛乳, 豚ひき肉, 鶏肉, ★大豆	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, ビーフン, でんぶん, じゃがいも, 揚げ油	にんにく, 生姜, 人参, 小松菜, 玉葱, 干し椎茸, もやし, チンゲンサイ	776 29.6 24.8	
17	木	【セレクト給食】 夏野菜のカレーライス オニドレサラダ セレクトデザート		★牛乳, 鶏肉, ★ピザチーズ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, オリーブ油, じゃがいも, 薄力粉, ★バター, ルー用油, ひまわり油, 砂糖	にんにく, 生姜, かぼちゃ, ズッキーニ, なす, 玉葱, 人参, トマト, りんご, キャベツ, きゅうり, ★セレクトデザート	845 24.5 29.8	
18	金	終業式	×					

《早寝・早起き・朝ごはん》

夏休みになると、夜更かしをして朝なかなか起きれないなど、どうしても生活リズムが崩れがちになりますね。でも、急に生活リズムが変わると、自律神経が乱れ、心や体にさまざまな不調が表れることがわかっています。せつかくの夏休みを目一杯楽しめるように、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を崩さないようにしましょう。

《夏野菜を食べよう》

夏に採れる夏野菜には、私たちが暑い季節に必要なとする栄養素が豊富に含まれています。豊富なビタミンが体の調子を整え、夏バテを防止してくれます。汗とともに失われる水分やカリウムの補給にも最適。トマト、きゅうり、とうもろこし、ゴーヤー、なすなど、夏野菜のカラフルな色は、食欲を刺激し、気持ちも明るくしてくれま

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

7月の平均栄養価 エネルギー789kcal たんぱく質30.7g 脂質27.1g カルシウム379mg

7月の給食目標 しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう