

令和8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	備考	
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
1	水	きびわかご飯 豚肉の生姜焼き 磯香和え かきたま汁	★牛乳, 炊き込みわかめ, 豚ロース, 刻みのり, 鶏肉, ★豆腐, ★たまご	学校給食用無洗米, きび, 三温糖, でんぶん	生姜, えのきたけ, 人参, キャベツ, もやし, 青菜, 玉葱, 長葱	772 33.6 25.7	【鉄強化献立】 この日は鉄分が 3.9mg含まれています！	
2	木	冷やしごまだれうどん 大豆とポテトの カリカリ揚げ 果物	★牛乳, 鶏肉, ★大豆	★細うどん, ひまわり油, 砂糖, ★白ごま, ★練りごま, はちみつ, でんぶん, じゃがいも, 揚げ油	もやし, 人参, 粒コーン缶, キャベツ, さやいんげん, ★パイン	778 33.4 27.7		
3	金	こぎつねご飯 魚の香味焼き 豆腐とわかめの味噌汁 果物	★牛乳, 鶏ひき肉, ★油揚げ, ★オキメダイ, ★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, 三温糖	人参, 生姜, さやいんげん, 長葱, 玉葱, えのきたけ, ★スイカ	777 36.8 25.9		
6	月	セサミトースト クリームシチュー シーフードマリネ	★牛乳, 鶏肉, ★調理用牛乳, ★豆乳, ★いか, ★むきえび	★食パン, ソフトマーガリン, ★白ごま, ★練りごま, グラニュー糖, じゃがいも, 炒め油, ★薄力粉, ルー用油, ★バター, ★生クリーム, ひまわり油, 砂糖	人参, 玉葱, しめじ, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	773 33.9 37.4		
7	火	夏のちらし寿司 お浸し 七夕汁 お星さまゼリー	★牛乳, ★油揚げ, ★うなぎ, 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, ★麩	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	781 28.8 19.5		7/7は ★七夕★ 給食でも七夕 献立が登場 します！
8	水	ジャージャー麺 三色ナムル フルーツポンチ	★牛乳, 豚ひき肉, ★大豆ミート, 赤みそ(甘)	★中華めん, ごま油, 炒め油, 砂糖, でんぶん	生姜, にんにく, 人参, 長葱, 玉葱, たけのこ水煮, 干し椎茸, にはら, きゅうり, もやし, ★黄桃缶, ★みかん缶, ★パイン缶	777 31.8 23.0		
9	木	【とれたて村給食】 最上町産トマト入りの 西湖豆腐丼 野菜の中華醤油和え ガーリックポテト	★牛乳, 豚ひき肉, ★冷凍豆腐, 生わかめ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, でんぶん, ごま油, じゃがいも, 揚げ油	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, にはら, キャベツ, 粒コーン缶, 青菜	779 30.8 23.7		9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 届きます！
10	金	カラフルピラフ 白身魚のマスタード焼き 洋風卵スープ 果物	★牛乳, 鶏肉, ★メルルーサ, ベーコン, ★たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バター, マヨネーズ(卵不使用), ★ソフトパン粉, 油, でんぶん	玉葱, 人参, 粒コーン缶, ピーマン, 赤ピーマン, レモン, 青菜, ★メロン	796 31.6 30.8		

日	曜日	献立	主な材料名			栄養価	備考
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
13	月	ビスキュイパン 鶏肉と大豆のトマト煮 昆布茶サラダ	★牛乳, ★たまご, 鶏肉, ★大豆	★丸パン, ★バター, 砂糖, ★薄力粉, ★アーモンドパウダー, じゃがいも, 炒め油, ひまわり油	人参, 玉葱, セロリ, にんにく, ★ポイルトマト, 青菜, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	792 30.4 37.6	<p>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！</p>  <p>16日はとれたて村給食です！ 今月は長野県駒ヶ根市から「玉葱」が届きます！</p>
14	火	ジャンバラヤ ビーンズオムレツ キャベツとベーコンのスープ 果物	★牛乳, 鶏肉, ウィンナー, ★たまご, ★大豆, ロースハム, ベーコン, 豚肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バター, マヨネーズ(卵不使用), じゃがいも	にんにく, 玉葱, 人参, ビーマン, ★ポイルトマト, キャベツ, ★パイ	789 30.7 30.7	
15	水	わかめご飯 魚の東煮 ごま和え 豚汁	★牛乳, 炊き込みわかめ, ★鮭, 豚肉, ★豆腐, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, でんぶん, ★薄力粉, 揚げ油, 砂糖, ★練りごま, ★白すりごま, 炒め油, じゃがいも	生姜, キャベツ, もやし, 青菜, ごぼう, 人参, 大根, こんにゃく, 長葱	784 34.2 22.2	
16	木	【とれたて村・セレクト給食】 駒ヶ根産玉葱入り 夏野菜カレーライス 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, ★りんご, キャベツ, きゅうり, ★セレクトデザート	824 24.5 29.1	
17	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。せっ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すね。

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785kcal たんぱく質31.7g 脂質27.8g カルシウム390mg

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