令和7年　7月献立表

板橋区立板橋第五中学校

日	曜日	献立名			力や体温になるもの【黄】	血や肉になるもの【赤】	体の調子を整えるもの【緑】	エネルギー kcal	蛋白質 g
1	火	世界の料理　～スペイン～ ジャンバラヤ	牛乳	チーズ入りスペイン風オムレツ ABCスープ	米,米粒麦,バター,炒め油,生クリーム,じゃがいも,ＡＢＣマカロニ	チョリソ,ロースハム,豚ひき肉,たまご,ダイスチーズ,調理用牛乳,ベーコン,牛乳	にんにく,セロリー,玉葱,ボイルトマト,赤パプリカ,人参,キャベツ,粒コーン缶	820	33.3
2	水	スパゲティー 冷麺	牛乳	かぼちゃの春巻き くだもの	スパゲッテイ,油,白ごま,砂糖,ごま油,春巻きの皮(生),炒め油,薄力粉,揚げ油	鶏肉,豚ひき肉,牛乳	人参,キャベツ,もやし,きゅうり,かぼちゃ,玉葱,干し椎茸,くだもの	741	29.1
3	木	ご飯	牛乳	酢豚 ナムル	米,でんぷん,揚げ油,じゃがいも,炒め油,砂糖,ごま(乾),ごま油	豚肉,牛乳	生姜,人参,たけのこ水煮,玉葱,干し椎茸,赤ピーマン,黄ピーマン,ほうれんそう,りょくとうもやし	824	31.0
4	金	カレーミート トースト	牛乳	キャベツのクリームスープ さいころサラダ くだもの	食パン,油,小麦粉,じゃがいも,バター,生クリーム,砂糖	鶏ひき肉,大豆ミート,ピザチーズ,鶏肉,ベーコン,調理用牛乳,豆乳,牛乳	人参,玉葱,にんにく,キャベツ,パセリ,きゅうり,粒コーン缶,くだもの	763	31.9
7	月	七夕メニュー 七夕 冷やしうどん	牛乳	かき揚げ お星さまゼリー	うどん,生ふ,砂糖,小麦粉,揚げ油	鶏肉,油揚げ,白ちくわ,ちりめんじゃこ,たまご,アガー,牛乳	人参,ほうれんそう,干し椎茸,長葱,オクラ,ごぼう,玉葱,粒コーン,ぶどうジュース,ナタデココ	775	32.0
8	火	鉄分強化献立 鶏おこわ	牛乳	ツナ入り卵焼き きゅうりともやしのピリ辛 みそ汁	米,もち米,米粒麦,炒め油,砂糖,じゃがいも,でんぷん,ごま油,白ごま,さつまいも	牛乳,鶏肉,油揚げ,ツナ水煮,たまご,豆腐,生わかめ,白みそ（辛）,赤みそ（辛）	人参,干し椎茸,ごぼう,たけのこ水煮,玉葱,きゅうり,もやし,青菜	771	34.8
9	水	とれたて村給食の日　～山形県最上町産トマト～ 照り焼き チキンバーガー	牛乳	山形県産トマトのスープ フルーツカクテル	ショートニングパン,砂糖,でんぷん,炒め油,油,じゃがいも,シェルマカロニ	牛乳,鶏もも肉,ベーコン,豚肉,ひよこ豆	生姜,にんにく,りんご,キャベツ,玉葱,人参,粒コーン缶,トマト,パセリ,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	800	33.9
10	木	世界の料理　～インドネシア～ ナシゴレン	牛乳	ソトアヤム くだもの	米,米粒麦,炒め油,砂糖,ごま油,緑豆春雨(乾)	むきえび,豚ひき肉,鶏ひき肉,干しえび,鶏肉,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,ピーマン,赤パプリカ,人参,チンゲンサイ,にら,レモン,くだもの	750	29.3
11	金	わかめと青菜の ご飯	牛乳	揚げ魚の玉葱ソースがけ 冬瓜のみそ汁	米,米粒麦,白ごま,小麦粉,でんぷん,揚げ油,油,砂糖	牛乳,炊き込みわかめ,魚,豆腐,白みそ（辛）,赤みそ（辛）	青菜,玉葱,冬瓜,人参	780	30.8
14	月	ご飯	牛乳	魚のケチャップソースかけ ごぼうサラダ 大根と長ねぎのみそ汁	米,薄力粉,でんぷん,揚げ油,砂糖,白ごま,油,ごま油,はちみつ	魚,油揚げ,米みそ 赤色辛みそ,米みそ 淡色辛みそ,牛乳	生姜,ごぼう,きゅうり,人参,玉葱,大根,えのきたけ,キャベツ,長葱,青菜	776	30.4
15	火	キムチ チャーハン	牛乳	トックスープ フルーツミルクゼリー	米,米粒麦,油,白ごま,炒め油,トック,砂糖	豚肉,たまご,粉寒天,調理用牛乳,牛乳	人参,長葱,にら,白菜キムチ,にんにく,生姜,干し椎茸,玉葱,たけのこ水煮,大根,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	756	28.1
16	水	パインパン	牛乳	なすときのこのミートグラタン オニオンスープ ぶどうゼリー	パインパン,ペンネマカロニ,炒め油,ソフトパン粉,砂糖	豚ひき肉,ピザチーズ,豚肉,ベーコン,粉寒天,牛乳	玉葱,人参,なす,ぶなしめじ,にんにく,ボイルトマト,トマトピューレ,パセリ,キャベツ,ぶどうジュース	745	32.8
17	木	五目寿司	セレクトジョア	すまし汁 フルーツ白玉	米,砂糖,白玉粉	かまぼこ,魚,刻みのり,豆腐	人参,たけのこ水煮,かんぴょう,れんこん,干し椎茸,さやえんどう,玉葱,小松菜,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	818	24.4

日差しが強くなり、**気温**が高くなってきました。
いよいよ本格的な**夏**が始まります。
熱中症予防のために、こまめな**水分補給**を忘れずに行いましょう！

7月の目標：しっかり食べて、暑さに負けない体をつくろう！

区分	エネルギー（kcal）	蛋白質（ｇ）
7月平均	778	31
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5

※天候、食材納入などの関係で、献立を一部変更する場合があります。
★日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、板橋区学校給食摂取基準の運用の運用を見直しております。