

令和8年7月 献立表

板橋区立板橋第五中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	世界の料理 ～アメリカ～ 	○	ウィンナー、ベーコン、鶏肉、大豆、牛乳	コッペパン、砂糖、炒め油、じゃがいも、揚げ油、ホイールマカロニ	キャベツ、にんにく、生姜、玉葱、人参、セロリー、ポイルトマト、トマトピューレ、パセリ	748 kcal 29.8 g
2 木	ご飯 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	○	魚、油揚げ、赤色辛みそ、淡色辛みそ、牛乳	米、薄力粉、でんぷん、揚げ油、砂糖、油、ごま油、はちみつ	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	774 kcal 30.3 g
3 金	ジャンバラヤ チーズ入りスペイン風オムレツ ABCスープ	○	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	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	にんにく、セロリー、玉葱、ポイルトマト、赤パプリカ、人参、キャベツ、粒コーン缶	820 kcal 33.3 g
6 月	ご飯 酢豚 ナムル	○	豚肉、牛乳	米、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、炒め油、砂糖、白ごま、ごま油	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、りよくとうもやし	824 kcal 31.0 g
7 火	七夕献立 	○	鶏肉、油揚げ、白ちくわ、ちりめんじゃこ、たまご、アガー、牛乳	うどん、生ふ、砂糖、小麦粉、揚げ油	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 kcal 32.0 g
8 水	とれたて村給食の日 ～山形県最上町産トマト～ 	○	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、豚肉、ひよこ豆	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	生姜、にんにく、キャベツ、玉葱、人参、粒コーン缶、トマト、パセリ、黄桃缶、パイ缶、みかん缶	800 kcal 33.9 g
9 木	世界の料理 ～インドネシア～ 	○	おきえび、豚ひき肉、鶏ひき肉、干しえび、鶏肉、牛乳	米、米粒麦、炒め油、砂糖、ごま油、緑豆春雨(乾)	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(果汁、生)、すいか	750 kcal 29.3 g
10 金	わかめと青菜のご飯 揚げ魚の玉葱ソースかけ 冬瓜の味噌汁	○	牛乳、炊き込みわかめ、魚、豆腐、白色辛みそ、赤色辛みそ	米、米粒麦、小麦粉、でんぷん、揚げ油、油、砂糖	青菜、玉葱、冬瓜、人参	768 kcal 30.4 g
13 月	 スパゲティー冷麺 かぼちゃの春巻き くだもの(すいか)	○	鶏肉、豚ひき肉、牛乳	スパゲッティ、油、白ごま、砂糖、ごま油、春巻きの皮(生)、炒め油、薄力粉、揚げ油	人参、キャベツ、もやし、きゅうり、かぼちゃ、玉葱、干し椎茸、すいか	741 kcal 29.1 g
14 火	鉄強化献立 	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ水煮、たまご、豆腐、生わかめ、白色辛みそ、赤色辛みそ	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	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 kcal 34.8 g
15 水	とれたて村給食の日 ～長野県駒ヶ根市産玉ねぎ～ 	○	豚ひき肉、ピザチーズ、豚肉、ベーコン、粉寒天、牛乳	パイパン、ペンネマカロニ、炒め油、ソフトパン粉、砂糖	玉葱、人参、なす、ぶなしめじ、にんにく、ポイルトマト、トマトピューレ、パセリ、キャベツ、ぶどうジュース	745 kcal 32.8 g
16 木	 五目寿司 すまし汁 フルーツ白玉 セレクトジョア	ジョア	かまぼこ、うなぎ(かば焼き)、刻みのり、豆腐	米、砂糖、白玉団子	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、パイ缶、みかん缶	749 kcal 23.1 g

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！

7月平均(区基準)

エネルギー：772Kcal(772～888Kcal)
タンパク質：30.8g(25.1～44.4g)

○ 天候等による食材搬入の状況や学校行事などの関係で、献立を一部変更する場合があります。
○ サラダは加熱して提供しています。