



日	曜日	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	火	○	【半夏生】 たこめし 魚の一味焼き 冬瓜のみそ汁 	★牛乳、油揚げ、たこ、 あおのり、★さば、豆腐、 白みそ、赤みそ	学校給食用無洗米、米粒麦、 三温糖、ごま油、油	こんにゃく、にんにく、生姜、 長葱、ごぼう、人参、 冬瓜、小松菜	762	35.8	29.7
2	水	○	セサミ揚げパン ジャーマンポテト 夏野菜のポトフ	★牛乳、ベーコン、豚肉、 ウィンナー、ひよこ豆	★ショートニングパン、植物油、 白すりごま、砂糖、じゃがいも、 ソフトマーガリン、油	玉葱、人参、キャベツ、 ズッキーニ、セロリー、 しめじ、粒コーン缶	795	26.4	40.8
3	木	○	【マレーシア料理】 ナシゴレン タンドリーチキン コーン卵スープ 	★牛乳、鶏肉、★むきえび、 鶏もも肉、豆乳、豆腐、 生わかめ、たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、 油、砂糖、でんぷん	玉葱、人参、マッシュルーム水煮、 赤ピーマン、ピーマン、にんにく、 生姜、トマトピューレ、 クリームコーン缶	750	36.2	27.5
4	金	○	【宮城県をあじわおう】 麻婆焼きそば 笹かまぼこの磯辺揚げ ずんだ白玉 	★牛乳、冷凍豆腐、豚ひき肉、 八丁みそ、赤みそ、笹かまぼこ、 あおのり、たまご、絹ごし豆腐	中華めん、ごま油、油、 三温糖、でんぷん、植物油、 薄力粉、白玉粉、砂糖	にんにく、生姜、干し椎茸、 長葱、たけのこ水煮、人参、 万能ねぎ、枝豆ペースト、枝豆	829	37.0	29.2
7	月	○	【七夕献立】 五目ちらし寿司 魚の照り焼き 生麩入り天の川汁 お星さまゼリー 	★牛乳、鶏ひき肉、★白ちくわ、 刻みのり、あかうお、 鶏肉、アカー	学校給食用無洗米、米粒麦、 砂糖、ごま油、そうめん(乾)	人参、たけのこ水煮、れんこん、 干し椎茸、さやいんげん、 にんにく、生姜、えのきたけ、 大根、長葱、小松菜、 ぶどうジュース、★ナタデココ	712	32.9	15.0
8	火	○	【長崎県をあじわおう】 長崎ちゃんぽん 野菜チップス カステラ 	★牛乳、豚肉、かまぼこ、 ★むきえび、★調理用牛乳、 たまご	ラーメン、ごま油、油、植物油、 さつまいも、じゃがいも、砂糖、 ★バター、薄力粉	にんにく、生姜、玉葱、 人参、粒コーン缶、キャベツ、 チンゲンサイ、れんこん	772	30.4	26.7
9	水	○	【とれたて村給食～とまと～】 北本風トマトカレー 糸寒天入りサラダ くだもの 	★牛乳、豚ひき肉、 糸寒天、生わかめ	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、油、薄力粉、 はちみつ、ごま油、砂糖	玉葱、人参、セロリー、 ポイルトマト、トマト、生姜、 にんにく、マッシュルーム水煮、 キャベツ、もやし、 小松菜、冷凍マンゴー	799	23.4	26.6
10	木	○	【広島県をあじわおう】 わかめごはん わに(さめ)のから揚げ 小松菜のごま和え 呉汁 	★牛乳、炊き込みわかめ、 ★もつかさめ、豚肉、油揚げ、 豆腐、白みそ、赤みそ、大豆	学校給食用無洗米、米粒麦、 植物油、でんぷん、砂糖、 白すりごま、炒め油、じゃがいも	生姜、にんにく、もやし、 小松菜、人参、大根、こんにゃく	796	32.4	24.3
11	金	○	2種トースト (ガーリック・ハニーレモン) バリバリサラダ ラタトゥイユ 	★牛乳、豚肉、 ベーコン、大豆	★食パン、★バター、はちみつ、 ワナタンの皮、植物油、油、 じゃがいも、砂糖	にんにく、パセリ、レモン、 キャベツ、人参、きゅうり、 粒コーン缶、生姜、セロリー、 玉葱、黄パプリカ、なす、 ズッキーニ、ポイルトマト	728	27.4	32.5
14	月	○	八宝菜丼 バンサンスー みかん入り杏仁プリン	★牛乳、豚肉、★いか、 ★むきえび、うすら卵水煮、 ロースハム、粉寒天、 ★調理用牛乳	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、でんぷん、ごま油、 緑豆春雨、砂糖、油	生姜、にんにく、玉葱、 人参、たけのこ水煮、 干し椎茸、白菜、キャベツ、 きゅうり、みかん缶	748	27.7	17.5
15	火	○	【石川県をあじわおう】 鶏ごぼうごはん 和風卵焼き 治部煮 	★牛乳、鶏肉、 油揚げ、たまご	学校給食用無洗米、 じゃがいも、砂糖、油	人参、ごぼう、さやいんげん、 玉葱、長葱、れんこん、 たけのこ水煮、大根、 こんにゃく、生しいたけ	800	33.8	25.9
16	水	ドセ リ ン ク ト	セルフフィッシュバーガー ABCマカロニスープ くだもの 飲みもの(お茶・カフェオレ・いちごオレ)	★たら、たまご、鶏肉、 ベーコン、ひよこ豆、 ★乳飲料(コーヒー)、 ★乳飲料(いちご)	★ショートニングパン、薄力粉、 生パン粉、ソフトパン粉、油、 砂糖、じゃがいも、ABCマカロニ	キャベツ、にんにく、生姜、 人参、玉葱、小松菜、冷凍みかん	777	32.3	26.4
17	木	○	冷やしごまだれうどん (プチトマト付き) キムチ春巻き	★牛乳、鶏肉、 豚ひき肉、鶏ひき肉	細うどん、砂糖、白ごま、 練りごま、はちみつ、緑豆春雨、 ごま油、でんぷん、春巻きの皮、 薄力粉、植物油	粒コーン缶、もやし、 人参、キャベツ、小松菜、 ミニトマト、たけのこ水煮、 しめじ、白菜キムチ	777	29.4	33.2

※ 食材の関係で献立を一部変更する場合があります。

※ セレクトドリンクの栄養価は、各ドリンクの平均値を出しています。

16日(水)はセレクトドリンクです。
自分の飲みものを間違えないようにしてくださいね★

夏休みも3食しっかり食べて、規則正しい生活を
心がけ、元気にすごすっちい！



夏休み明けの給食は9月2日(火)からです。
給食着を忘れずに持ってきてください。



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	773	31.2
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5