



令和8年 7月分献立表



板橋区立加賀中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立 | 材 料 名 | | | 栄養価 | | |
|----|----|---------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|-------|
| | | | | 主に体の組織をつくるもの | 主にエネルギーとなるもの | 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 | 水 | ○ | 冷やしごまだれうどん ミニトマト ガーリックポテト 冷凍マンゴー | 牛乳,鶏肉 | うどん,砂糖,★白ごま, ★練りごま,はちみつ, じゃがいも,植物油 | 粒コーン缶,もやし,人参, キャベツ,さやいんげん, ミニトマト,マンゴー | 759 | 27.5 | 25.5 |
| 2 | 木 | ○ | 【半夏生献立】 たこ飯 鯖の文化干し 五目汁 | B時程 牛乳,油揚げ,たこ,あおのり, ★さば文化干し,生揚げ, 白みそ,赤みそ | 米,米粒麦,油,じゃがいも | 人参,ごぼう,大根, 干し椎茸,こんにゃく, 長葱,小松菜 | 788 | 34.9 | 34.4 |
| 3 | 金 | ○ | 【世界の料理(ブラジル)】 バターライス フェイジョアータ 小松菜とツナのサラダ ボンデケージョ | 牛乳,豚肉,ウィンナー, 金時豆,ツナ油漬,絹ごし豆腐, 粉チーズ,調理用牛乳,たまご | 米,米粒麦,バター,油, じゃがいも,砂糖,★白ごま, ごま油,白玉粉,薄力粉, オリーブ油 | にんにく,生姜,玉葱, 人参,ポイルトマト, キャベツ,小松菜 | 824 | 30.2 | 23.8 |
| 6 | 月 | ○ | ごはん 華風きゅうり 酢豚 スーミータン | 牛乳,豚肉,ベーコン,たまご | 米,砂糖,★白ごま,ごま油, でんぷん,じゃがいも, 油 | きゅうり,唐辛子,生姜, 人参,玉葱,たけのこ水煮, 干し椎茸,ピーマン, クリームコーン缶,粒コーン缶, チンゲンサイ | 825 | 28.5 | 23.8 |
| 7 | 火 | ○ | 【七夕献立】 穴子入りちらし寿司 野菜のじゃこま和え 七夕そうめん汁 七夕ピーチゼリー | 牛乳,鶏肉,油揚げ, 蒸しあなご,刻みのり, しらす干し,アガー | 米,砂糖,植物油,★練りごま, ★白ごま,そうめん | かんぴょう,干し椎茸,たけのこ水煮, 人参,れんこん,さやいんげん, 小松菜,キャベツ,えのきだけ, 長葱,ネクター,みかん缶, ★ナタデココ | 761 | 29.6 | 20.9 |
| 8 | 水 | ○ | 【とれたて村(トマト)&世界の料理(スペイン)】 バエリア バジル入りチーズオムレツ とれたてトマトの野菜スープ | 牛乳,鶏肉,★むきえび,★いか, ★あさりむきみ(冷凍),鶏ひき肉, たまご,調理用牛乳,タイスチーズ, ベーコン,豚肉,ひよこ豆 | 米,油,バター,油, 生クリーム,じゃがいも | にんにく,玉葱,人参, マッシュルーム水煮,パセリ, 粒コーン缶,トマト | 801 | 35.7 | 30.4 |
| 9 | 木 | ○ | ロールパン 手作りブルーベリージャム 魚のスパイス焼き コーンシチュー | 牛乳,たら,鶏肉, 調理用牛乳 | 国内産小麦粉,バター,ロールパン, グラニュー糖,コーンスターチ, 小麦粉,ソフトパン粉,油, じゃがいも,バター,生クリーム | ブルーベリー,赤ピーマン, ピーマン,にんにく,生姜, マッシュルーム水煮,玉葱, 人参,クリームコーン缶, 粒コーン缶,パセリ | 732 | 35.2 | 26.3 |
| 10 | 金 | ○ | 麦ご飯 家常豆腐 切り干し大根の中華和え パイナップル | 牛乳,豚肉,冷凍生揚げ, 赤みそ | 米,米粒麦,油,砂糖, でんぷん,ごま油,★白ごま | にんにく,生姜,たけのこ水煮, 干し椎茸,人参,キャベツ,長葱, ピーマン,切干し大根,小松菜, もやし,パイナップル | 768 | 30.7 | 23.2 |
| 13 | 月 | ○ | 【世界の料理(イギリス)】 あしたばパン フィッシュアンドチップス スコッチフロス ブラム | 牛乳,白身魚,たまご, ベーコン,豚肉,ひよこ豆 | あしたばパン,小麦粉,油, じゃがいも,油,押麦 | 人参,玉葱,セロリ,大根, パセリ,ブラム | 761 | 33.8 | 26.6 |
| 14 | 火 | ○ | 【沖縄料理】 ししじゅしい チャンプルー イナムドゥチ シークワーサーカッシュゼリー | 牛乳,豚ばら,刻み昆布,ベーコン, 豆腐,たまご,花かつお,豚肩, 生揚げ,白甘みそ,粉寒天 | 米,もち米,油, 砂糖,じゃがいも | 人参,干し椎茸,もやし, 赤ピーマン,にがうり,大根, こんにゃく,長葱,レモン | 796 | 28.6 | 28.2 |
| 15 | 水 | ○ | ごはん チーズダッカルビ とれたて村玉葱入りわかめと卵のスープ | 牛乳,鶏肉,ピザチーズ, 豆腐,冷凍カットわかめ, たまご | 米,米粒麦,砂糖,油, トック,でんぷん, ★白ごま,ごま油 | 生姜,にんにく,白菜キムチ, 人参,キャベツ,長葱,にら,玉葱 | 844 | 33.9 | 25.3 |
| 16 | 木 | ドレッシング付 | 夏野菜の米粉カレーライス キャベツのじゃこサラダ 蒸しとうもろこし | いちごオレ,カフォレ, 豚肉,ちりめんじゃこ | 米,米粒麦,米粉, 油,赤ざらめ,砂糖 | にんじんジュース,にんにく,生姜, 人参,玉葱,かぼちゃ,ズッキーニ, なす,キャベツ,きゅうり, とうもろこし | 764 | 19.4 | 17.6 |

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

※16日の栄養価は、3種類の飲み物の平均値を出しています。

夏休みも3食しっかり食べて、
規則正しい生活をこころがけるっちい！！
夏休み明けの給食は9月2日(水)です。



今月はワールドカップにちなんで、いろいろな国の料理が登場します。
どの国が優勝するのか予想しながら楽しんで食べてください。

- 3日(金) : ブラジル
- 8日(水) : スペイン
- 13日(月) : イギリス



| 区分 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|-------------|-------------|-----------|
| 7月分平均 | 785 | 30.7 |
| 板橋区学校給食摂取基準 | 772~888 | 26.9~41.5 |

セレクト給食

7月16日(木)はセレクト給食です。
6月に3つの飲み物から1つを
選んでもらいました。

