



令和6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	月	○	【半夏生(はんげしょう)献立】 たこ飯 鯖の塩焼き 五目汁	★牛乳,油揚げ,たこ,あおのり, ★さば文化干し,ベーコン, 生揚げ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	=Q6	人参,ごぼう,大根, 干し椎茸,こんにゃく, 長葱,小松菜	802	35.7	36.4
2	火	○	【とれたて村給食(板橋区産じゃがいも)】 冷やしごまだれうどん ミニトマト 味噌ポテト 	★牛乳,鶏肉,白みそ(辛)	冷凍細うどん,砂糖, 白ごま,練りごま,はちみつ, じゃがいも,小麦粉,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	712	27.5	22.6
3	水	○	二種トースト (ガーリック・ハニーレモン) ツナサラダ コーンシチュー	★牛乳,ツナ油漬,鶏肉, ★調理用牛乳	★食パン,★バター,はちみつ, 砂糖,油,炒め油,じゃがいも, 小麦粉,★生クリーム	にんにく,パセリ,レモン(果汁,生), キャベツ,人参,きゅうり, 玉葱,生姜,クリームコーン缶, 粒コーン缶	733	25.3	34.1
4	木	○	【世界の料理(タイ)】 ガパオライス タイ風ヌードルスープ くだもの	★牛乳,鶏ひき肉, レンズ豆,豚肉	米,米粒麦,油,砂糖, でんぷん,ビーファン	にんにく,生姜,玉葱,ピーマン, 赤パプリカ,黄パプリカ,バジル, 人参,チンゲンサイ,にら, ★レモン,★すいか	827	30.8	19.3
5	金	○	【七夕献立】 五目ちらし寿司 魚の西京焼き 七夕そうめん汁 星空ピーチゼリー 	★牛乳,鶏肉,油揚げ, 刻みのり,あかうお, 白みそ(甘),豆腐,アガー	米,砂糖, そうめん・ひやむぎ(乾), あられ麩	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, えのきたけ,長葱,小松菜, ネクター,みかん缶,★ナタデココ	759	34.0	18.7
8	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, 植物油,炒め油	きゅうり,唐辛子,生姜,人参, 玉葱,たけのこ水煮,ピーマン, クリームコーン缶,粒コーン缶, チンゲンサイ	831	28.5	24.7
9	火	○	【日本の郷土料理(沖縄)】 ししじゅうしい チャンプルー イナムドゥチ シークワースカッシュゼリー 	★牛乳,豚ばら,刻み昆布, ベーコン,豆腐,★たまご, 花かつお,豚肩,油揚げ, 白みそ(甘),粉寒天	米,もち米, 炒め油,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(果汁,生)	807	29.7	29.3
10	水	○	【世界の料理(フランス)】 ミルクパン  魚のラビコットソース焼き リヨネーズポテト かぼちゃのポタージュ	★牛乳,白身魚, ベーコン,★調理用牛乳	★ミルクパン,油, 砂糖,じゃがいも,★バター, 小麦粉,★生クリーム	玉葱,トマト, きゅうりピクルス(スイト型), パセリ,かぼちゃ, クリームコーン缶	774	33.1	29.4
11	木	○	【世界の料理(ブラジル)】 バターライス  フェイスジョアータ キャロットドレッシングサラダ ポンデケーキ	★牛乳,豚肉,ウィンナー, 金時豆,絹ごし豆腐,★粉チーズ, ★調理用牛乳,★たまご	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも, 砂糖,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, きゅうり,粒コーン缶	796	28.0	21.5
12	金	○	鶏ごぼうご飯 小アジの南蛮漬け にらたま汁	★牛乳,鶏肉,油揚げ, 豆あじ,豆腐,★たまご	米,炒め油,でんぷん, 薄力粉,植物油,砂糖	人参,ごぼう,さやいんげん, 長葱,干し椎茸,にら	715	31.2	25.7
16	火	○	ごはん やみつきふりかけ ひじき入り卵焼き 呉汁	★牛乳,刻みのり,★たまご, 鶏ひき肉,★ひじき,豚肉, 油揚げ,白みそ(辛),大豆	米,ごま油,白ごま, 三温糖,炒め油, じゃがいも	にんにく,干し椎茸,人参, 玉葱,みつば,ごぼう,大根, 長葱	761	32.2	24.3
17	水	ド セ レ ク ト ド リ ン ク 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(冷凍みかん) セレクトドリンク (カフェオレ・いちごオレ・アップルジュース)	魚,★たまご,鶏肉モモ,ベーコン, ひよこ豆,★乳飲料(コーヒー), ★乳飲料(フルーツ)	★ショートニングパン,薄力粉, 生パン粉,ソフトパン粉,植物油, 砂糖,炒め油,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, ★りんごジュース	768	29.3	26.1
18	木	○	夏野菜の米粉カレーライス ひじきサラダ サイダーポンチ 	★牛乳,豚肉,★ひじき	米,米粒麦,炒め油, 米粉,油,赤ざらめ, 白ごま,砂糖	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, 粒コーンレトルト,黄桃缶, ★パイナップル缶,みかん缶,★レモン	833	21.4	21.5

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

※ セレクトドリンクの栄養価は各飲み物の平均値で出しています。

17日(水)はセレクトドリンクです。
自分の飲み物を間違えないようにしてくださいね★

夏休みも三食しっかり食べて、規則正しい生活を
心がけ元気にすごすっちい!



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	778	29.7
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5

夏休み明けの給食は9月3日(火)からです。
白衣・帽子を忘れずに持ってきてください。

