

令和7年7月分献立表

板橋区立志村第三中学校

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)
1	火	○	枝豆ご飯 たらのみそだれかけ のっぺい汁	米、米粒麦、でんぷん、 砂糖、油、じゃがいも	炊き込みわかめ、 白いとらみそ、鶏肉、 じゃがいも、牛乳	枝豆、しょうが、大根、にんじん、 こんにやく、長ねぎ、小松菜	759	32.2
2	水	○	【鉄強化献立】 冷やし中華 甘辛大豆 ミニトマト	ラーメン、ごま油、白ごま、 砂糖、でんぷん、油	鶏肉、大豆、牛乳	もやし、きゅうり、にんじん、 キャベツ、ミニトマト	745	34.5
3	木	○	ご飯 ツナ入り卵焼き 豚肉とじゃがいものみそ煮	米、米粒麦、油、砂糖、 じゃがいも	ツナ油漬、たまご、豚肉、 みそ	しょうが、にんじん、玉ねぎ、ごぼう こんにやく、たけのこ水煮、 さやいんげん	821	33.7
4	金	○	【郷土料理：沖縄県】 クファージュシー ゴーヤチャンプルー サーターアンダギー	米、もち米、油、でんぷん、 星麩、そうめん	豚肉、刻み昆布、豆腐、 粉かつお、たまご、牛乳	にんじん、干し椎茸、しょうが、 万能ねぎ、玉ねぎ、冬瓜	775	27.3
7	月	○	【七夕】 五目ずし にぎすのから揚げ 七夕汁	米、砂糖、油、白ごま、油、 でんぷん、星麩、そうめん	鶏肉、油揚げ、にぎす、 笹かまぼこ、牛乳	ごぼう、にんじん、干し椎茸、 たけのこ水煮、糸こんにやく、 さやいんげん、長ねぎ、小松菜	755	31.5
8	火	○	ガパオライス 春雨スープ ゆでとうもろこし	米、米粒麦、油、砂糖、 でんぷん、ごま油、緑豆春雨	鶏肉、大豆ミート、豚肉、 冷凍豆腐、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、赤パプリカ、 黄パプリカ、たけのこ水煮、 干し椎茸、チンゲンサイ、 とうもろこし	759	31.3
9	水	○	【鉄強化献立】 ビスキュイトースト フレンチサラダ クラムチャウダー	食パン、バター、砂糖、 薄力粉、アーモンドパウダー、 油、小麦粉、じゃがいも	たまご、ベーコン、あさり、 ほたて貝柱、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、 粒コーン、玉ねぎ、セロリー	749	28.6
10	木	○	かおりご飯 さわらの包み揚げ 冬瓜入りかきたま汁	米、米粒麦、春巻きの皮、 小麦粉、油、でんぷん	さわら、ピザチーズ、鶏肉、 生わかめ、たまご、牛乳	かおり、ほうれんそう、にんじん、 長ねぎ、えのきたけ、冬瓜	790	36.0
11	金	○	【とれたて村給食(トマト)】 西湖豆腐丼 じゃがいもの中華風ごま和え 果物(小玉すいか)	米、米粒麦、油、砂糖、 でんぷん、じゃがいも、 ごま油、三温糖、白すりごま	冷凍豆腐、豚肉、 ロースハム、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ水煮、 トマト、長ねぎ、にら、きゅうり、 小玉すいか	760	27.8
14	月	○	さばサンド 鶏肉と大豆のトマト煮 果物(巨峰)	コッペパン、油、 マヨネーズ(卵不使用)、 じゃがいも、赤ざらめ、 小麦粉、バター	さば水煮、鶏肉、ベーコン、 大豆、牛乳	玉ねぎ、セロリー、にんじん、 トマトピューレ、巨峰	757	33.5
15	火	○	【セレクト給食】 チンジャオロース丼 卵スープ セレクトデザート (オレンジゼリーorぶどうゼリー)	米、米粒麦、油、砂糖、 でんぷん、ごま油	豚肉、鶏肉、冷凍豆腐、 たまご、アガー、牛乳	たけのこ水煮、にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、赤ピーマン、生姜、 にんにく、えのきたけ、長ねぎ、 青菜、オレンジジュース、 グレープジュース	818	32.4
16	水	○	スタミナサラダうどん ポテトのチーズ焼き	うどん、油、砂糖、白ごま、 じゃがいも	豚肉、ベーコン、 ピザチーズ、牛乳	しょうが、にんにく、キャベツ、 もやし、にんじん、きゅうり、 玉ねぎ	746	36.4
17	木	ジョア	夏野菜のカレーライス わかめサラダ 果物(冷凍みかん)	米、米粒麦、油、バター、 小麦粉、じゃがいも、砂糖、 ごま油	豚肉、ピザチーズ、 生わかめ	にんにく、玉ねぎ、ポイルトマト、 なす、ズッキーニ、かぼちゃ、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 粒コーン、みかん	798	23.9

↑
8年生
職場
体験
↓

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
7月分平均	772	31.5
板橋区学校給食摂取基準	772~ 888	25.1~ 44.4