

# 令和8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	水	○	【半夏生】 たこめし 鶏肉のごまみそ焼き 冬瓜汁	米、もち米、油、砂糖、 白ごま、じゃがいも	たこ、油揚げ、鶏肉、 赤みそ、冷凍豆腐、 生わかめ、牛乳	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 冬瓜、長ねぎ、小松菜	761	36.2
2	木	○	【とれたて村:トマト】 西湖豆腐丼 じゃがいもの中華風ごま和え 果物(メロン)	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、 メロン	769	28.2
3	金	○	ご飯 にんじんふりかけ さばのピリ辛焼き 吉野汁	米、米粒麦、砂糖、白ごま、 油、でんぷん	ちりめんじゃこ、さば、 赤みそ、鶏肉、焼き竹輪、 牛乳	にんじん、小松菜、にんにく、 長ねぎ、大根、こんにやく、小松菜	756	33.8
6	月	○	冷やし中華 中華カステラ ミニトマト	冷凍ラーメン、ごま油、 白ごま、砂糖、三温糖、 生クリーム、薄力粉、 コーンスターチ、油	鶏肉、鶏卵、牛乳	もやし、きゅうり、にんじん、 キャベツ、ミニトマト	766	29.4
7	火	○	【七夕】 五目寿司 にぎすの唐揚げ 七夕汁	米、砂糖、油、白ごま、 でんぷん、星の麩、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、えのきたけ、 長ねぎ、小松菜	754	31.6
8	水	○	セルフスラッピージョーサンド クラムチャウダー 果物(冷凍みかん)	パン、油、バター、小麦粉、 じゃがいも	豚肉、レンズ豆、ベーコン、 あさりむきみ、ほたて貝柱、 牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム水煮、セロリ、 冷凍みかん	808	34.9
9	木	○	枝豆ご飯 白身魚のロースト(香りソース) かきたま汁	米、米粒麦、砂糖、でんぷん	炊き込みわかめ、 メルルーサ、鶏肉、 冷凍豆腐、鶏卵、牛乳	枝豆、りんご、にんにく、長ねぎ、 大葉、玉ねぎ、にんじん、小松菜、 えのきたけ	756	36.4
10	金	○	【とれたて村:玉ねぎ】 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、じゃがいも、 砂糖	ツナ油漬、鶏卵、豚肉、 赤みそ、牛乳	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	822	33.7
13	月	○	【鉄強化献立】 冷やしごまだれうどん もちもちじゃがいも	うどん、ごま油、砂糖、 白ごま、練りごま、 じゃがいも、でんぷん、 三温糖	豚肉、赤みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、キャベツ、 小松菜	756	30.4
14	火	○	チンジャオロース丼 卵スープ ゆでとうもろこし	米、米粒麦、油、砂糖、 でんぷん、ごま油	豚肉、鶏肉、冷凍豆腐、 鶏卵、牛乳	たけのこ水煮、にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、赤ピーマン、しょうが、 にんにく、えのきたけ、長ねぎ、 小松菜、とうもろこし	755	33.7
15	水	○	【ブックメニュー】 コーンパン チリコンカン ピーチゼリー	食パン、油、砂糖、 マヨネーズ(卵不使用)、 じゃがいも	ロースハム、ピザチーズ、 ベーコン、豚肉、大豆、 アガー、牛乳	粒コーン、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 マッシュルーム水煮、 冷凍グリーンピース、ももジュース	761	32.1
16	木	ジョア	【セレクト給食】 夏野菜のカレーライス わかめサラダ セレクト果物 (冷凍みかんor冷凍パイ)	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、 ジョア(ストロベリー)	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、冷凍みかん、冷凍パイ	821	24.0

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)
月分平均	774	32.0
板橋区学校給食摂取基準	772~ 888	25.1~ 44.4