



令和7年度 7月献立表

板橋区立志村第五中学校

日	曜日	牛乳	主食	おかず・デザートなど	《赤の仲間》 血や肉になる	《黄の仲間》 熱や力の元になる	《緑の仲間》 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1	火	○	ご飯	エコふりかけ 赤魚の香り焼き 野菜のごまだれ かきたま汁	★牛乳, ★けずりぶし(具材), ★赤魚, 鶏肉, ★豆腐, 生わかめ, ★たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, 白ごま, でんぶん	生姜, にんにく, 人参, キャベツ, もやし, 青菜, 玉葱, 長葱	768 kcal 38.6 g 24.0 g
2	水	○	●リクエスト給食 きな粉揚げパン	ビーンズシチュー フルーツミックス	★牛乳, ★きな粉, 豚肉, ★大豆	★ミルクパン, 揚げ油, グラニュー糖, 炒め油, じゃがいも, 赤ざらめ, 薄力粉, ★バター	玉葱, 人参, トマトピューレ, りんご缶, 黄桃缶, みかん缶	808 kcal 28.4 g 31.1 g
3	木	○	●鉄分強化メニュー わかめ入り枝豆ごはん	ししやものピリ辛焼き ◆生揚げとじゃが芋のそぼろ煮	★牛乳, 炊き込みわかめ, ★ししやも, ★冷凍生揚げ, 鶏ひき肉, ★大豆	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, 炒め油, じゃがいも, でんぶん, ごま油	枝豆, 生姜, にんにく, 人参, 玉葱, 干し椎茸, 糸こんにゃく, 小松菜	765 kcal 36.0 g 23.9 g
4	金	○	トマトソーススパゲッティ	じゃが芋のカレーチーズ焼き	★牛乳, 豚肉, ベーコン, ★調理用牛乳, ★ピザチーズ	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, ★バター, じゃがいも, 炒め油	にんにく, 生姜, セロリー, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, ポイルトマト, トマトジュース, トマトピューレ	788 kcal 32.3 g 28.8 g
7	月	○	●セタメニュー ちらし寿司	さわらの西京焼き セタ汁	★牛乳, ★さわら, ★白みそ(甘), ★たまご	学校給食用無洗米, 砂糖, 白ごま, そうめん, 星麩	干し椎茸, ごぼう, たけのこ水煮, 人参, 冷凍さやいんげん, 大根, 小松菜	763 kcal 32.2 g 19.8 g
8	火	○	四川豆腐丼	切り干し大根のナムル 黄桃ヨーグルト	★牛乳, ★冷凍豆腐, 豚肉, ★赤みそ(甘), ★八丁みそ, ★プレーンヨーグルト	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, ごま油, でんぶん, 白ごま	にんにく, 生姜, 干し椎茸, 人参, 長葱, たけのこ水煮, 切干し大根, 青菜, キャベツ, 黄桃缶	788 kcal 27.8 g 19.1 g
9	水	○	黒砂糖パン	ポテトグラタン わかめとチンゲンサイのスープ くだもの(冷凍みかん)	★牛乳, 白いんげん, ★調理用牛乳, ★ピザチーズ, 鶏肉, ベーコン, 生わかめ	★黒砂糖パン, 炒め油, じゃがいも, 薄力粉, ★バター, 油, ソフトパン粉, 白ごま, でんぶん, ごま油	人参, 玉葱, マッシュルーム水煮, たけのこ水煮, 干し椎茸, チンゲンサイ, 長葱, 生姜, ★冷凍みかん	776 kcal 29.4 g 31.2 g
10	木	○	塩麴肉野菜丼	大根サラダ ワンタンスープ	★牛乳, 豚肉, ツナ水煮, 鶏ひき肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, ごま油, でんぶん, 油, 砂糖, 炒め油, ウェーブワンタン	にんにく, 玉葱, 長葱, ピーマン, 人参, キャベツ, 生姜, 大根, 青菜, もやし, チンゲンサイ	767 kcal 32.4 g 20.4 g
11	金	○	●とれたて村給食 ごぼうピラフ	スパニッシュチーズオムレツ ☆山形県最上町産トマトのスープ	★牛乳, 鶏肉, ベーコン, 鶏ひき肉, ★たまご, ★ピザチーズ, ★調理用牛乳, 豚肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, 油	人参, ごぼう, マッシュルーム水煮, 粒コーン缶, 長葱, ピーマン, 生姜, にんにく, セロリー, 玉葱, ☆トマト, 青菜	768 kcal 34.2 g 27.9 g
14	月	○	麦ごはん	さばの南部焼き 五目きんぴら 冬瓜のみそ汁	★牛乳, ★さば, ★豆腐, 生わかめ, ★白みそ(辛), ★赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, 押麦, 砂糖, 白ごま, 黒ごま, じゃがいも, ごま油	人参, ごぼう, 糸こんにゃく, 冷凍さやいんげん, 冬瓜, 玉葱	768 kcal 31.7 g 26.9 g
15	火	○	チンジャオロース丼	中華風卵コーンスープ くだもの(メロン)	★牛乳, 豚肉, ★たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, ごま油, でんぶん	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, たけのこ水煮, ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, 干し椎茸, 大根, 青菜, クリームコーン缶, 粒コーン缶, ★メロン	768 kcal 33.0 g 20.1 g
16	水	○	サラダうどん	いかとかぼちゃの天ぷら	★牛乳, 鶏肉, いか	うどん, 白ごま, 砂糖, 薄力粉, 揚げ油	キャベツ, もやし, きゅうり, 人参, 長葱, 生姜, かぼちゃ	751 kcal 33.6 g 25.5 g
17	木	○	キムチチャーハン	じゃがいもサラダ キャベツとマカロニのスープ	★牛乳, 豚肉, 鶏肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ごま油, 白ごま, じゃがいも, 砂糖, 油, シェルマカロニ	玉葱, 人参, 白菜キムチ, ピーマン, きゅうり, 粒コーン缶, キャベツ, えのきたけ	769 kcal 27.9 g 24.2 g
18	金	○	夏野菜のカレーライス	海藻サラダ	★牛乳, 豚肉, 海藻ミックス	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 油, 薄力粉, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, トマト, ズッキーニ, かぼちゃ, 冷凍グリーンピース, パナナ, ★りんご, キャベツ, 粒コーン缶	773 kcal 24.6 g 24.6 g

※ 学校行事や食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。

★印は、アレルギー除去対応食品です。

◎給食委員でリクエスト給食のアンケートを行いました。7月2日は、全校リクエスト・主食の第1位「きな粉揚げパン」が出ます。

◎7月3日は、「◆鉄分強化メニュー」です。

◎7月7日は、「セタの行事食」です。ちらし寿司とセタ汁にはそうめん・星麩を入れました。

◎7月11日は、「☆とれたて村給食」です。山形県最上町から「トマト」が届きます。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月 平 均	773	31.6
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4