



# 令和8年度 7月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名			栄養価	
				《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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	【リクエスト給食】 わかめご飯 鶏のから揚げ 磯香和え 沢煮椀	○	★牛乳、炊き込みわかめ、 鶏もも肉、のり、鶏肉	学校給食用無洗米、米粒麦、 白ごま、でんぷん、揚げ油、砂糖、 油	生姜、にんにく、キャベツ、人参、 ごぼう、大根、たけのこ水煮、青菜	760	28.6
2	木	【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、鶏ひき肉、 ★たまご、★ダイスチーズ、 ★調理用牛乳	学校給食用無洗米、米粒麦、 ★バター、炒め油、じゃがいも、 ABCマカロニ、油	人参、ごぼう、粒コーン缶、 ピーマン、生姜、にんにく、 セロリ、玉葱、トマト、青菜	757	31.2
3	金	セサミパン ポテトグラタン オニオンスープ くだもの(パイン)	○	★牛乳、白いんげん、鶏肉、 ★調理用牛乳、★ピザチーズ、 鶏ひき肉	★セサミパン、じゃがいも、油、 薄力粉、★バター、★生クリーム、 ソフトパン粉、炒め油	玉葱、人参、マッシュルーム水煮、 にんにく、キャベツ、★パイン缶	749	30.0
6	月	麻婆豆腐丼 キャベツの甘酢和え 中華スープ	○	★牛乳、★豆腐、鶏ひき肉、 ★赤みそ(辛)、★八丁みそ	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、ごま油、でんぷん	にんにく、生姜、人参、長葱、 にら、干し椎茸、たけのこ水煮、 キャベツ、きゅうり、玉葱、大根、 粒コーン缶、青菜	789	31.0
7	火	【七夕の行事食】 ちらし寿司 生鮭の西京焼き 七夕汁 サイダーポンチ	○	★牛乳、★生鮭、★白みそ(甘)、 寒天(缶)	学校給食用無洗米、砂糖、 そうめん、星型生麩	かんぴょう、干し椎茸、ごぼう、 たけのこ水煮、人参、 さやえんどう、大根、小松菜、 えのきたけ、りんご(缶詰)、 黄桃缶、みかん缶	782	30.7
8	水	コーンクリームスパゲッティ 青のりビーンズポテト くだもの(メロン)	○	★牛乳、鶏肉、★調理用牛乳、 ★大豆、あおさ粉	スパゲッティ、オリーブ油、 炒め油、★バター、油、薄力粉、 でんぷん、じゃがいも、揚げ油	にんにく、玉葱、人参、 マッシュルーム水煮、しめじ、 粒コーン缶、クリームコーン缶、 ★メロン	825	33.0
9	木	五目おこわ さばの塩焼き きゅうりのピリ辛 利久汁	○	★牛乳、鶏肉、★さば、 ★白みそ(辛)	学校給食用無洗米、もち米、 炒め油、砂糖、ごま油、 じゃがいも、練りごま	たけのこ水煮、ごぼう、人参、 干し椎茸、さやいんげん、 きゅうり、玉葱、大根、青菜	755	34.0
10	金	【とれたて村給食】 親子丼 駒ヶ根市産玉ねぎのみそ汁 くだもの(すいか)	○	★牛乳、鶏肉、★たまご、 生わかめ、★油揚げ、 ★白みそ(辛)、★赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、 三温糖、でんぷん、じゃがいも	玉葱、たけのこ水煮、人参、 ★すいか	768	30.7
13	月	【鉄分強化献立】 わかめ入り枝豆ご飯 ししゃものスパイシー揚げ 生揚げとじゃがいものそぼろ煮	○	★牛乳、炊き込みわかめ、 ★ししゃも、★冷凍生揚げ、 鶏ひき肉	学校給食用無洗米、米粒麦、 でんぷん、薄力粉、揚げ油、砂糖、 炒め油、じゃがいも、ごま油	★枝豆、にんにく、生姜、人参、 玉葱、干し椎茸、糸こんにゃく、 小松菜	803	35.1
14	火	夏野菜のカレーライス 海藻サラダ	○	★牛乳、鶏肉、 海藻ミックス(乾燥)	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、油、薄力粉、★バター、 白ごま、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、 トマト、ズッキーニ、かぼちゃ、 バナナ、★りんご、キャベツ、 粒コーン缶	773	23.8
15	水	ご飯 さわらの南部焼き 五目きんぴら 冬瓜のみそ汁	○	★牛乳、★さわら、★豆腐、 生わかめ、★白みそ(辛)、 ★赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、 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、 さやいんげん、冬瓜、玉葱	755	32.0
16	木	かけ五目うどん 笹かまと南瓜の天ぷら くだもの(冷凍みかん)	○	★牛乳、鶏肉、★油揚げ、 ★笹かまぼこ(卵不使用)	うどん、油、砂糖、白ごま、 薄力粉、揚げ油	人参、玉葱、キャベツ、青菜、 干し椎茸、長葱、かぼちゃ、 ★冷凍みかん	755	33.6
17	金	【リクエスト給食】 ガーリックフランス クリームシチュー ブロッコリー入りサラダ	ミルク コーヒー	★牛乳、鶏肉、★調理用牛乳、 ★ピザチーズ	★ソフトフランスパン、 ★バター、オリーブ油、炒め油、 じゃがいも、薄力粉、油、砂糖	にんにく、人参、玉葱、青菜、 キャベツ、粒コーン缶、 ブロッコリー	774	26.4

※ 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。1日は、全校リクエスト・主菜の第1位「鶏のから揚げ」が出ます。

◎2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。

◎7日は「七夕の行事食」です。

◎10日は「とれたて村給食」です。長野県駒ヶ根市から「玉ねぎ」が届きます。

◎13日は「鉄分強化メニュー」です。鉄分摂取強化を図る目的で、生揚げを使っています。

◎給食委員でアンケートを行いました。17日は、リクエストが多かった「ミルク」が出ます。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月平均	773	30.8
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4