

7月 給食献立表

令和7年度

板橋区立西台中学校

日	献立名			おもに熱や力になる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	1人1日たんぱく質・脂質
	主食	飲み物	おかず				
1火	ご飯		さばの韓国風焼き かきたま汁 じゃこごまあえ	米★押麦,三温糖,ごま油,白ごま, でんぷん,油,練りごま,砂糖	★さば,生わかめ,冷凍豆腐,★たまご,★ちりめんじゃこ,★牛乳	生姜,にんにく,長葱,人参,小松菜, キャベツ	768 kcal 34.0 g 27.2 g 100.6 g
2水	ナン		レンズキーマカレー 西台中ポテトと トマトのチーズ焼き 	★ナン,炒め油,★バター,★小麦粉,じゃがいも,オリーブ油	豚ひき肉,レバーチップ,レンズ豆, ★粉チーズ,ベーコン,★ビザチーズ,★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,ピーマン, 赤ピーマン,冷凍グリーンピース,トマトピューレ,★ココナッツミルク,セロリー,トマト	750 kcal 33.4 g 33.6 g 93.2 g
3木	冷しゃぶ サラダうどん		のり塩フライドポテト 型抜きチーズ	★うどん,白ごま,砂糖,じゃがいも,★揚げ油	豚肉,あおのり,★プロセスチーズ,★牛乳	キャベツ,もやし,きゅうり,人参,粒コーン缶,長葱,生姜	760 kcal 33.7 g 27.9 g 99.9 g
4金	日本の郷土料理 ～鹿児島県～			米,炒め油,白ごま,砂糖,でんぷん, ★揚げ油,三温糖	刻みのり,鶏肉,ひじき,ベーコン,★ カサヨウゲ,トLG,★牛乳	人参,小松菜,たくあん,大根,ごぼう, 干し椎茸,万能ねぎ,生姜,かぼちゃ	735 kcal 28.8 g 20.5 g 111.5 g
	奄美の鶏飯		かぼちゃとひじきの揚げ煮 ヨーグルト				
7月	七夕献立			米,砂糖,白すりごま,白ごま,でん ぷん,ごま油	鶏肉,油揚げ,★うなぎ(かば焼き), ★たまご,冷凍豆腐,もずく,粉寒天, ★牛乳	かんぴょう,人参,ごぼう,干し椎茸,枝 豆,小松菜,もやし,大根,長葱,ぶどう ジュース,★ナタデココ	742 kcal 28.2 g 22.1 g 109.6 g
	夏ちらし		野菜のごまあえ もずく汁 おほしさまゼリー				
8火	なすとトマトの スパゲティ		アーモンドサラダ かぼちゃの米粉ケーキ 	★スパゲッティ,オリーブ油,炒め 油,三温糖,油,★アーモンド細切 り,砂糖,米粉	豚ひき肉,レバーチップ,大豆ミ ート,赤みそ,★ビザチーズ,★牛乳	にんにく,生姜,唐辛子,玉葱,人参,ト マト,トマトピューレ,なす,キャベツ, きゅうり,小松菜,粒コーン缶,かぼ ちゃペースト	767 kcal 29.4 g 25.5 g 115.3 g
9水	コッペパン いちごジャム		ポテトミートグラタン ビーンズサラダ	★黒砂糖パン,いちごジャム(固), じゃがいも,炒め油,砂糖,油	豚ひき肉,レバーチップ,★ビザ チーズ,蒸し大豆,レンズ豆,★牛乳	玉葱,人参,マッシュルーム水煮,にん にく,トマトピューレ,キャベツ,きゅ うり,枝豆	752 kcal 33.2 g 28.5 g 104.7 g
10木	麦ご飯		ふかの竜田揚げ チンゲン菜のじゃこおかかあえ じゃが芋の味噌汁	米★押麦,でんぷん,★揚げ油,白 ごま,じゃがいも	ふか,★ちりめんじゃこ,★花かつ お(ソフト削り),冷凍生揚げ,生 わかめ,赤みそ,白みそ,★牛乳	生姜,にんにく,チンゲンサイ,キャベ ツ,人参,大根,えのきたけ,長葱	822 kcal 33.6 g 27.0 g 111.3 g
11金	とれたて村給食の日～山形県最上町産トマト～			米★米粒麦,油,砂糖,ごま油,でん ぷん,緑豆春雨(乾),三温糖,白すり ごま	冷凍豆腐,豚ひき肉,レバーチップ, 大豆ミート,赤みそ,★牛乳	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,干し 椎茸,★たけのこ水煮,トマト,もやし, きゅうり,キャベツ	767 kcal 29.8 g 22.9 g 113.3 g
	シーホー 西湖豆腐丼 (トマト入り麻婆豆腐)		バンサンスウ				
14月	えびピラフ		スペイン風オムレツ ジュリエンスープ	米★バター,炒め油,じゃがいも, ★生クリーム	鶏肉,★むきえび,鶏ひき肉,★たま ご,ベーコン,★牛乳	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム 水煮,冷凍グリーンピース,キャベツ,大 根,小松菜,セロリー	744 kcal 32.9 g 27.4 g 94 g
15火	麦ご飯		厚焼き卵 肉じゃが もやしのおひたし	米★押麦,炒め油,砂糖,じゃがいも, 白ごま	★たまご,鶏ひき肉,豚肉,★花かつ お(ソフト削り),★牛乳	人参,玉葱,干し椎茸,糸こんにゃく,冷 凍さやいんげん,もやし,小松菜	778 kcal 31.6 g 20.0 g 122.8 g
16水	ビスキュイパン		ビーンズシチュー フレンチサラダ	★コッペパン,★バター,砂糖,★薄 力粉,★アーモンドパウダー,油, じゃがいも,赤ざらめ,★小麦粉	★たまご,鶏肉,ベーコン,大豆,レン ズ豆,★牛乳	セロリー,人参,玉葱,トマトピューレ, 粒コーン缶,キャベツ,小松菜,にん にく	801 kcal 32.9 g 32.6 g 107.1 g
17木	1学期給食最終日			米★米粒麦,炒め油,じゃがいも, ★バター,油,★小麦粉,赤ざらめ, ごま油,砂糖	鶏肉,★ビザチーズ,★フレンチヨー グルト,海草ミックス,★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,トマト,セ ロリー,かぼちゃ,ズッキーニ,なす, キャベツ,りょうとうもやし,きゅう り,すいか	861 kcal 25.3 g 28.8 g 131.3 g
	夏野菜カレー		海藻サラダ 果物(小玉すいか)				

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

☆食材の納品時には検品を行い、調理する前にも鮮度や異物の有無を確認しています。

☆学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

今月の目標:しっかり食べて
暑さに負けない体をつくろう!



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月平均	773	31.3
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5